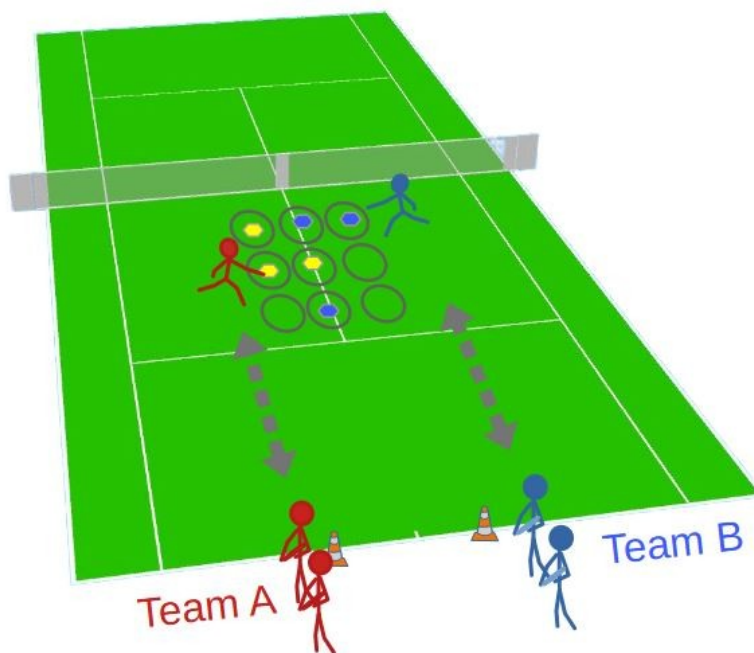


Exercice tennis : Le jeu du tennis morpion

Catégorie(s) :	échauffement, morpion, réactivité, réflexion
Niveau :	Balle verte, Balle jaune - Débutant, Intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	cerceaux, tee shirt de couleur



Salut

Un petit jeu ludique et sympa à faire exemple pendant les cours collectifs : le jeu du tennis morpion

Description et but de l'exercice :

Le but est d'aligner 3 maillots comme au morpion.

Chaque équipe joue en relais, la première à réussir gagne. Cet exercice fait travailler la vitesse et la réflexion/

Organisation de l'exercice :

9 cerceaux et 2 x 3 maillots de 2 couleurs

Chaque joueur va en relais placer / déplacer 1 maillot

Bienfaits de l'exercice :

Vitesse, Réflexion, Concentration



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>