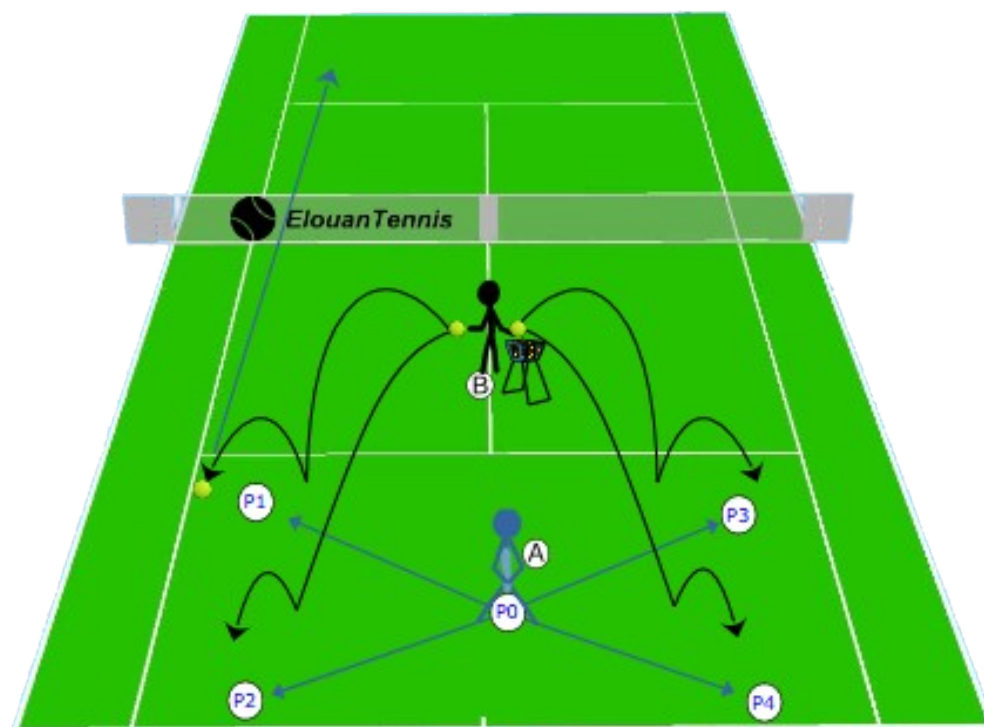


Exercices tennis : le X

Catégorie(s) :	attaque, cardio, défense, intensité, réactivité
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	Panier de balles



Salut les amis

Non, cet exercice n'est pas olé olé...

C'était un exercice complet qui va nous permettre de frapper du revers, du coup droit, en défense et en attaque, c'est un exercice qui va en plus nous faire bouger : c'est du costaud.

Description et but de l'exercice :

- Le joueur part d'une position avancée dans le terrain (1,5 m environ).
- L'entraîneur envoie la balle successivement à la position P1, P2, P3 et P4.
- Le joueur A doit partir de la position P0 pour rattraper la balle à la position P1, P2, P3 et P4. Le joueur doit à chaque fois revenir à la position P0 avant d'attaquer la position suivante.

À vous de jouer les amis



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



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