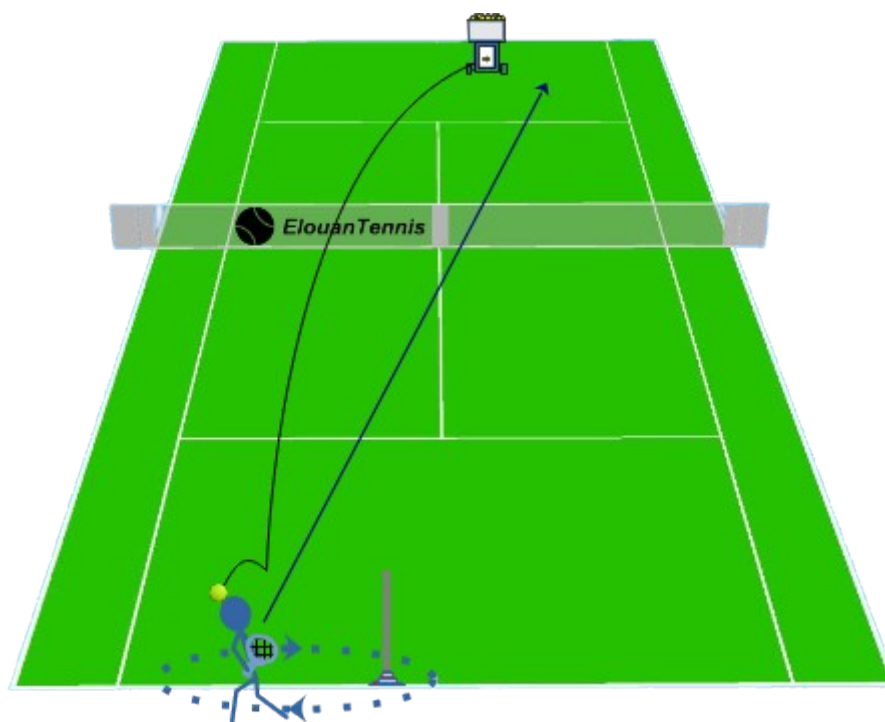


Machine a balle - s'entrainer au revers défensif

Catégorie(s) :	Défense
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	Plots, Machine a balle



Salut les amis

Au moment où j'écris cet article, le revers défensif n'est pas mon point le plus fort. En effet, retourner ces balles qui arrivent sur le revers, qui sont assez longues, et qui rebondissent plutôt haut, ne sont jamais faciles à négocier. Avec la machine à balle, je m'entraîne sur ce type de balle.

- Je règle la machine à balle pour qu'elle envoie un revers avec une trajectoire bombée liftée.
- règle la fréquence pour qu'elle me laisse le temps de me replacer et de revenir frapper
- Je place un plot sur le terrain un peu à gauche du T de service
- Je frappe le revers, je reviens faire un tour du plot

...



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



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