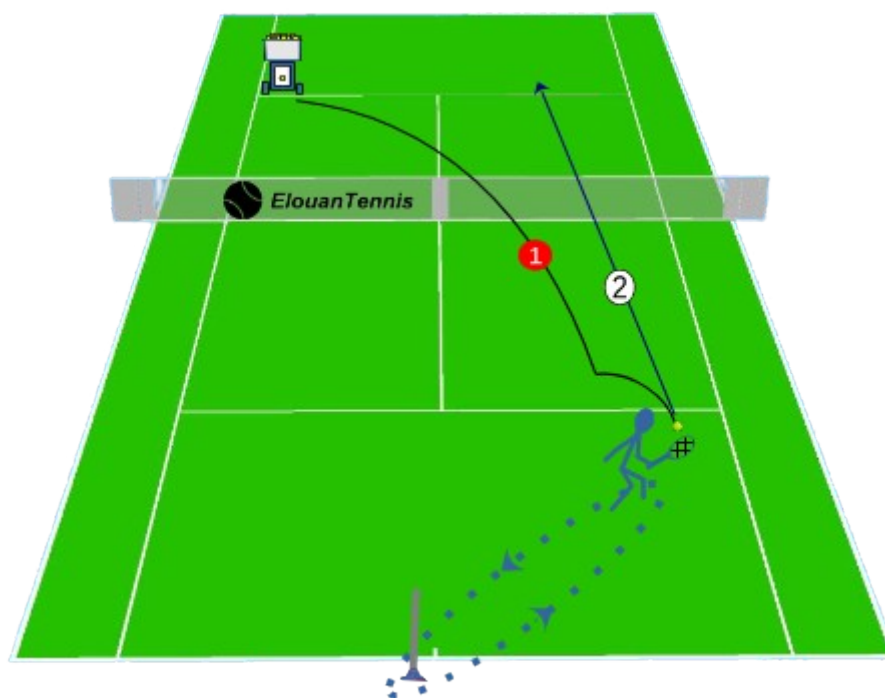


Machine à balles : Attaquer en coup droit sur une balle favorable

Catégorie(s) :	-
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire
Durée :	1 min
Matériels :	Plots, Machine a balle



Salut les amis

Avec une machine à balles, on peut s'entraîner à répéter et répéter encore et encore un même coup. Et l'un des premiers coups sur lequel on a souvent envie de travailler, c'est le coup droit d'attaque. L'adversaire nous remet une balle très favorable sur notre coup droit, on a envie de l'attaquer... On est débutant, on se plante souvent, mais avec un peu d'entraînement, on commence à attaquer et ça devient satisfaisant.

Voici un exercice avec la machine à balle qui nous permet de répéter le coup.

Noter qu'on a positionné machine à balles comme si elle nous envoyait un coup droit (presque un coup droit court croisé)

La machine nous envoie une balle relativement courte (vous à vous de faire les bons réglages sur votre machine à balle).

Nous partons du plot et nous attaquons la balle

Puis, nous revenons sur le plan et nous ré-attaquons la balle...

Ainsi de suite



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



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