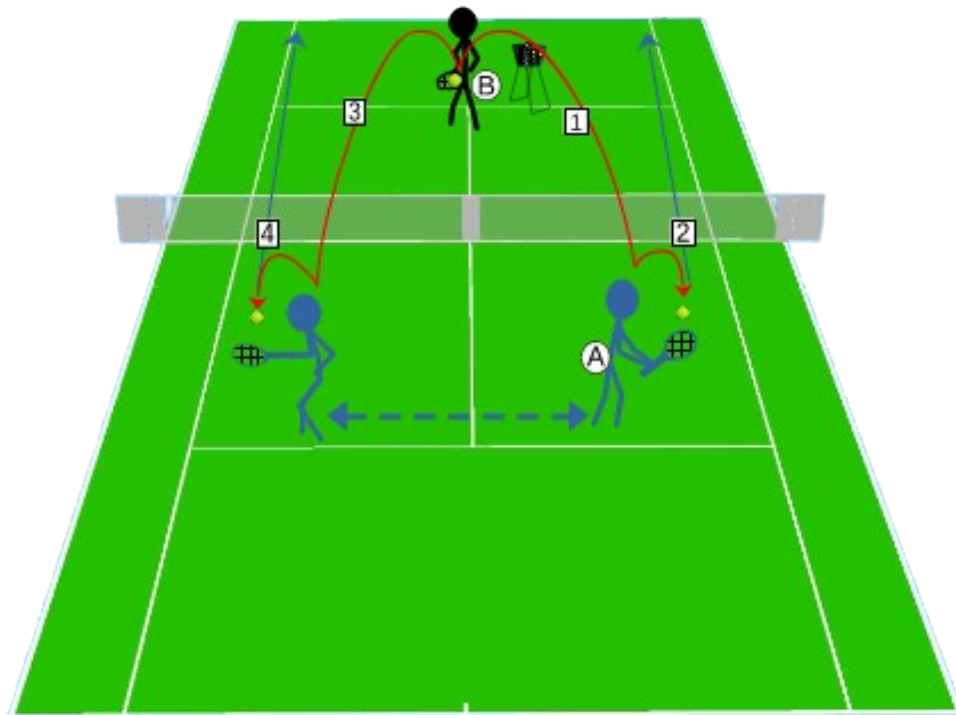




Retourner longue ligne sur une balle courte

Catégorie(s) :	attaque, Précision, répétition, Zone
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles



Salut les amis

Voici un petit exercice au panier pour nous entraîner à retourner longue ligne des balles courtes qui arrivent sur notre coup droit ou sur notre revers.

Déroulement de l'exercice :

C'est assez simple :

- L'entraîneur au panier nous envoie une balle courte et favorable côté coup droit, on attaque en essayant de jouer longue ligne
- Puis l'entraîneur nous envoie une balle courte favorable côté revers en attaque en essayant de jouer longue ligne

À vous de jouer les gars



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



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