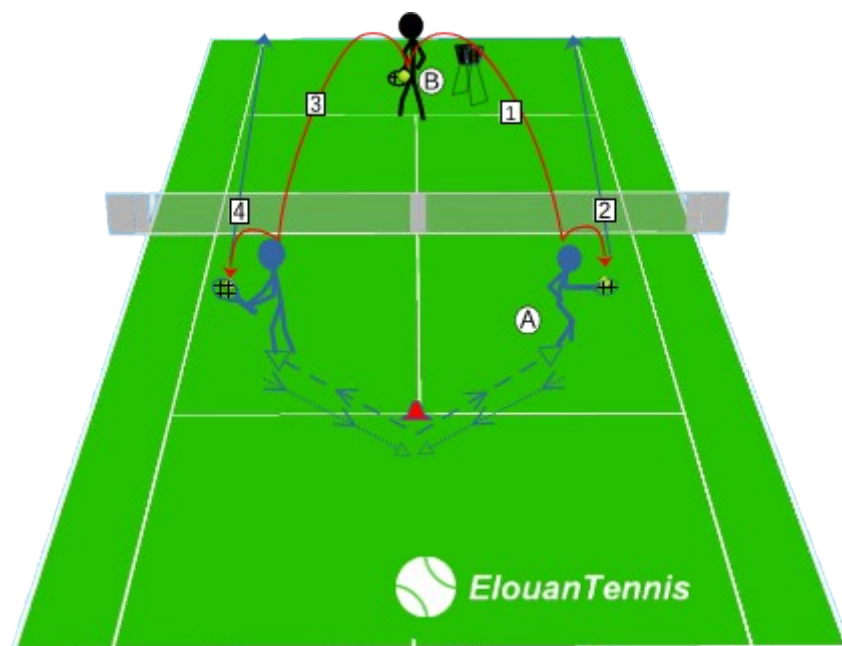


Retourner une balle courte et sans consistance

Catégorie(s) :	Précision
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire
Durée :	1 min
Matériels :	Panier de balles



Salut les amis

Je pense que ça vous est arrivé comme ça nous arrive à tous de vous retrouver face à un adversaire qui vous remet des balles molles et sans de consistance, des balles qui n'ont pas de vitesse sur laquelle s'appuyer pour retourner.

Ce petit exercice nous permet de travailler sur ce genre de balles.

L'entraîneur (B) avec le panier se met à peu près au milieu du terrain, il nous envoie à la cuillère des balles qui rebondissent pas très loin derrière le filet

À nous de retourner ses balles

- Première balle sur le coup droit
- Seconde balle sur le revers après s'être replacé au plot
- Et on enchaîne...



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



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