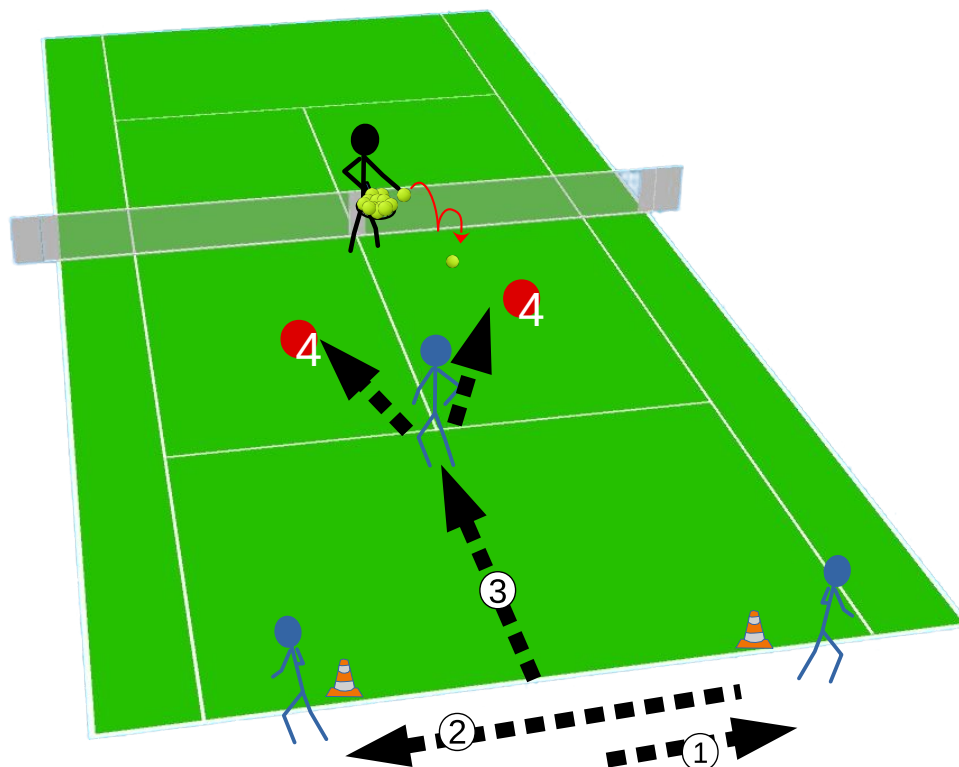




Exercice Physique - Les jambes et les réflexes

Catégorie(s) :	cardio, Explosivité, réactivité
Niveau :	Balle rouge, Balle verte, Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Élastique, Plots, Panier de balles



Salut les amis

Dans ce petit exercice je vous propose de travailler avec un partenaire sur un schéma qui va permettre à l'un des 2 joueur de gagner en régularité et à l'autre joueur de s'entraîner à prendre la balle tôt.

Organisation de l'exercice :

Un élastique a été installé 80 cm environ au dessus du filet.

le joueur A doit essayer a chaque frappe de rentrer dans le terrain pour prendre la balle tôt (dans sa phase ascendante après le rebond) et attaque avec un tir tendu et rasant.

Son partenaire en face doit quant a lui remettre les balle en passant au dessus de l'élastique en la grattant (lift) .On joue 5 min comme ça puis on inverse les rôle.



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



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