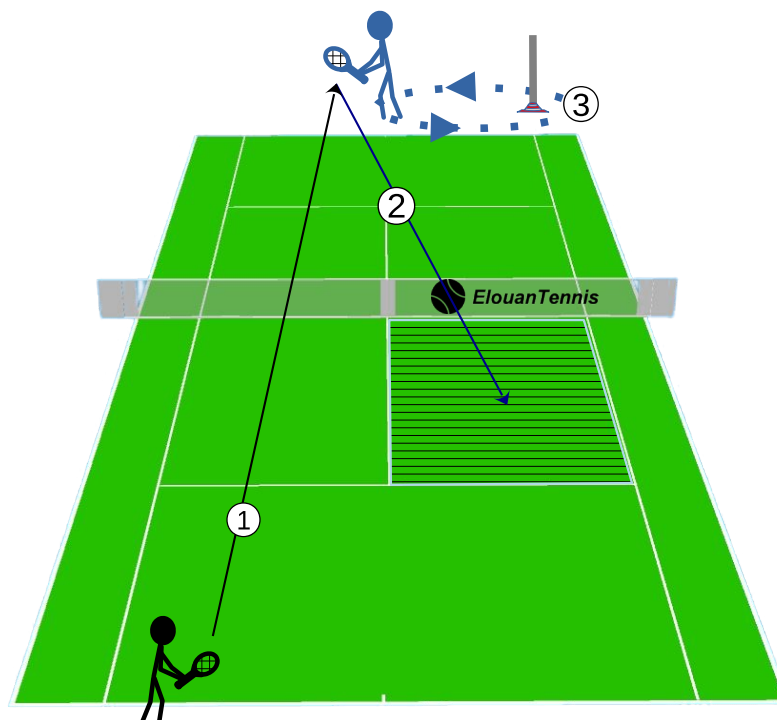


Exercice de rapidité précision coordination et contrôle du coup droit

Catégorie(s) :	Coordination, précision
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire
Durée :	5 min
Matériels :	Plots



Salut !

Aujourd'hui, j'ai eu un entraînement vraiment cool avec mon entraîneur. On a travaillé sur ma rapidité, ma coordination et le contrôle de mon coup droit.

Voici comment ça s'est déroulé :

- 1) Mon entraîneur m'a lancé une série de balles.
- 2) Mon défi ? Renvoyer la balle uniquement dans la zone grise du terrain.
- 3) Après chaque échange, il fallait que je fasse rapidement le tour du plot avant de renvoyer la balle suivante.

Mon entraîneur a insisté sur le fait que je devais renvoyer des balles fortes et tendues. Pas évident avec la course autour du plot, mais franchement, c'était fun ! En plus, le fait de viser uniquement la zone grise m'a obligé à être de plus en plus précis avec mes coups droits. C'était comme une double mission : être rapide et super précis. Un vrai défi, mais je me suis bien éclaté 😊



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



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