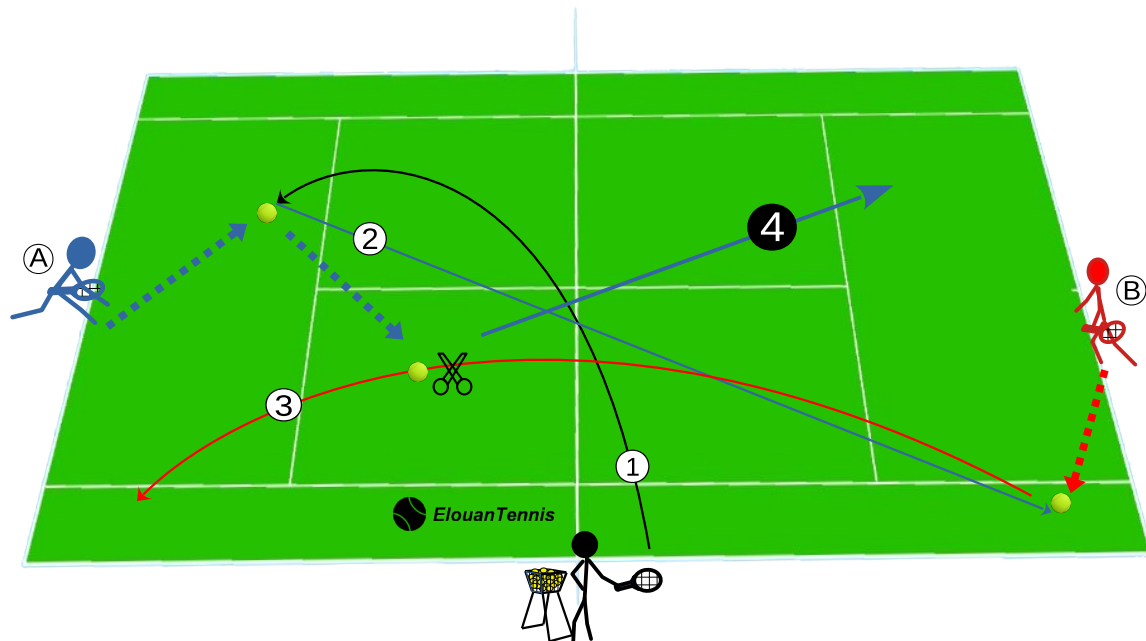


Jouer sur le revers puis couper la trajectoire

Catégorie(s) :	Attaque, Explosivité
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balle



Salut les amis

Si tu aime le jeu agressif, il te faut être conquérant sur le terrain, aller de l'avant, rentrer dans le cours afin d'étouffer ton adversaire.

Avec cet exercice, technique et tactique tu va pouvoir t'entrainer a rentrer dans le cour et couper une trajectoire pour mettre en grande difficulté ton adversaire

Organisation de l'exercice :

L'entraîneur envoie une balle sur le revers du joueur A

Le joueur A retourne un revers long sur le revers de l'adversaire

Le joueur B remet longue ligne au fond

Le joueur A intercepte la balle et d'une volée d'approche (voir volé liftée,) il remet coté coup droit



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



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