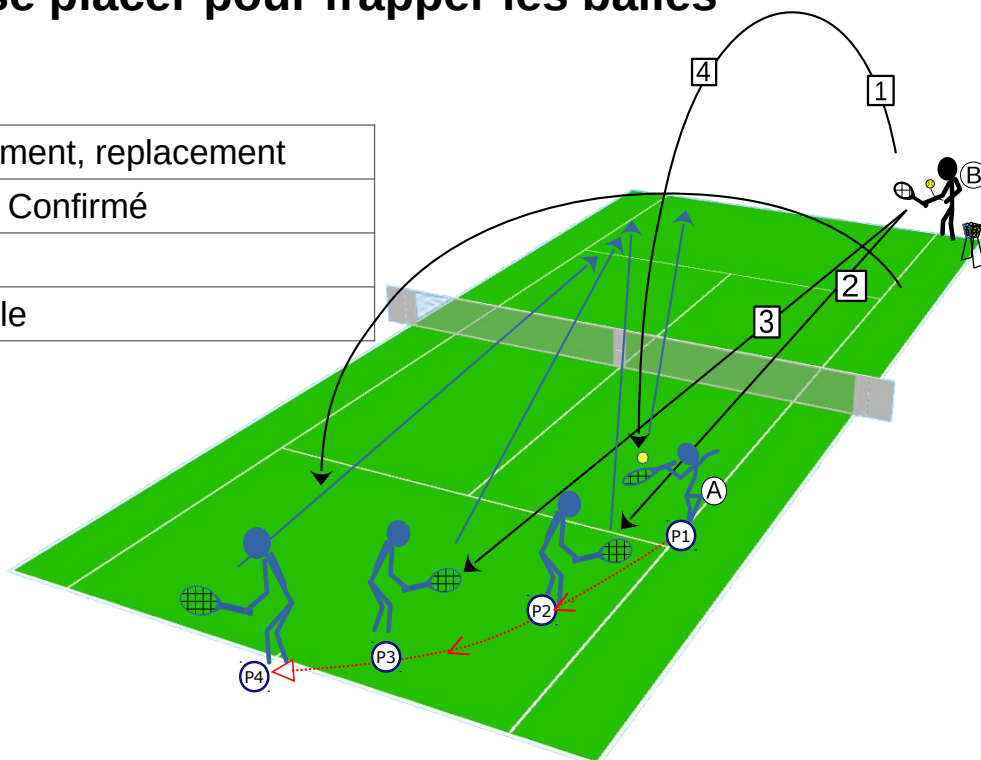


Reculer et se placer pour frapper les balles

Catégorie(s) :	déplacement, remplacement
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 à 15 min
Matériels :	Panier de balle



Description de l'exercice :

Après avoir smashé le lob du joueur B depuis la position P1, A recule en diagonale et enchaîne deux coups droits aux positions P2 et P3. Une fois en P4, il réalise un autre smash. R, pour rythmer l'exercice, envoie une série de balles avec des puissances variables et des lobs hauts.

Organisation de l'exercice :

- Le joueur B envoie un lob à la position P1, Le joueur A doit renvoyer la balle avec un smashe.
- Le joueur B envoie une 2eme balle à la position P2, le joueur A doit reculer à la position P2 pour renvoyer la balle avec un coup droit.
- Le joueur B envoie une 3eme balle à la position P3, le joueur A doit encore reculer à la position P3 et renvoyer cette balle avec un coup droit.
- B envoie un lob à la position P4. Le joueur A doit reculer à la position P4 puis renvoyer la balle avec un revers
- . Puis on revient à la position P1 et on recommence.

A vous de jouer les amis !



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



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