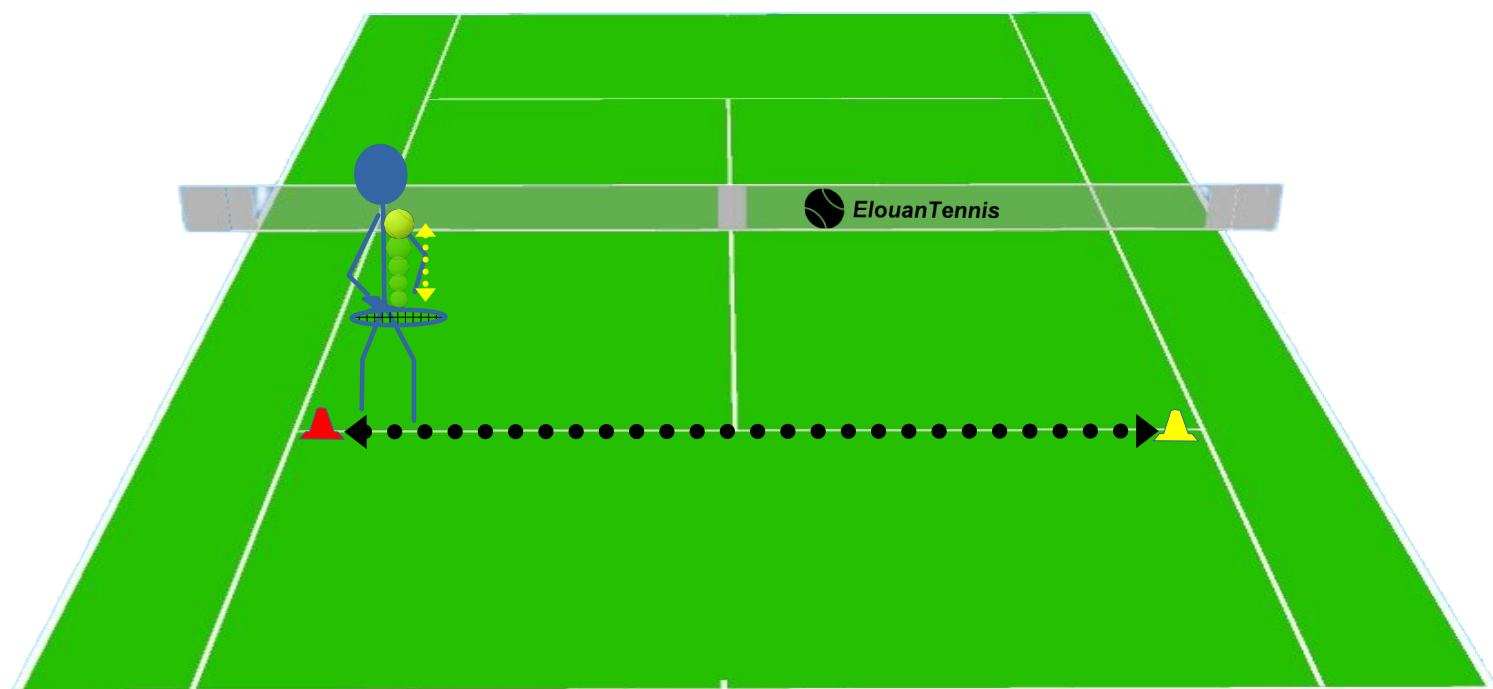




Exercice d'amorti – maîtriser le rebond de la balle avec déplacement

Catégorie(s) :	amorti, déplacement, contrôle, coordination
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut les amis !

Cet exercice est pratique pour améliorer la technique d'amorti au tennis. Il s'agit de jongler la balle avec la raquette tout en se déplaçant latéralement sur le court de gauche à droite et droite à gauche.

Exécution de l'exercice :

- Tenez la raquette avec une main près du manche.
- Commencez à faire rebondir la balle sur la raquette en la frappant doucement. L'objectif est de maintenir un contrôle total sur la balle et de la faire rebondir régulièrement sur la raquette.
- Pendant que vous jonglez la balle, commencez à vous déplacer latéralement sur le court, en allant de gauche à droite et droite à gauche.
- Concentrez-vous sur le maintien d'un bon contrôle de la balle tout en vous déplaçant. Essayez de garder un rythme régulier de rebonds tout en effectuant vos déplacements latéraux.

TIPS : Vous pouvez alterner coup droit et revers pour corser un peu l'exercice ;)

En jonglant la balle avec la raquette tout en vous déplaçant, vous apprenez à ajuster votre toucher et à maîtriser le rebond de la balle, ce qui est essentiel pour réussir des amortis efficaces sur le court



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

