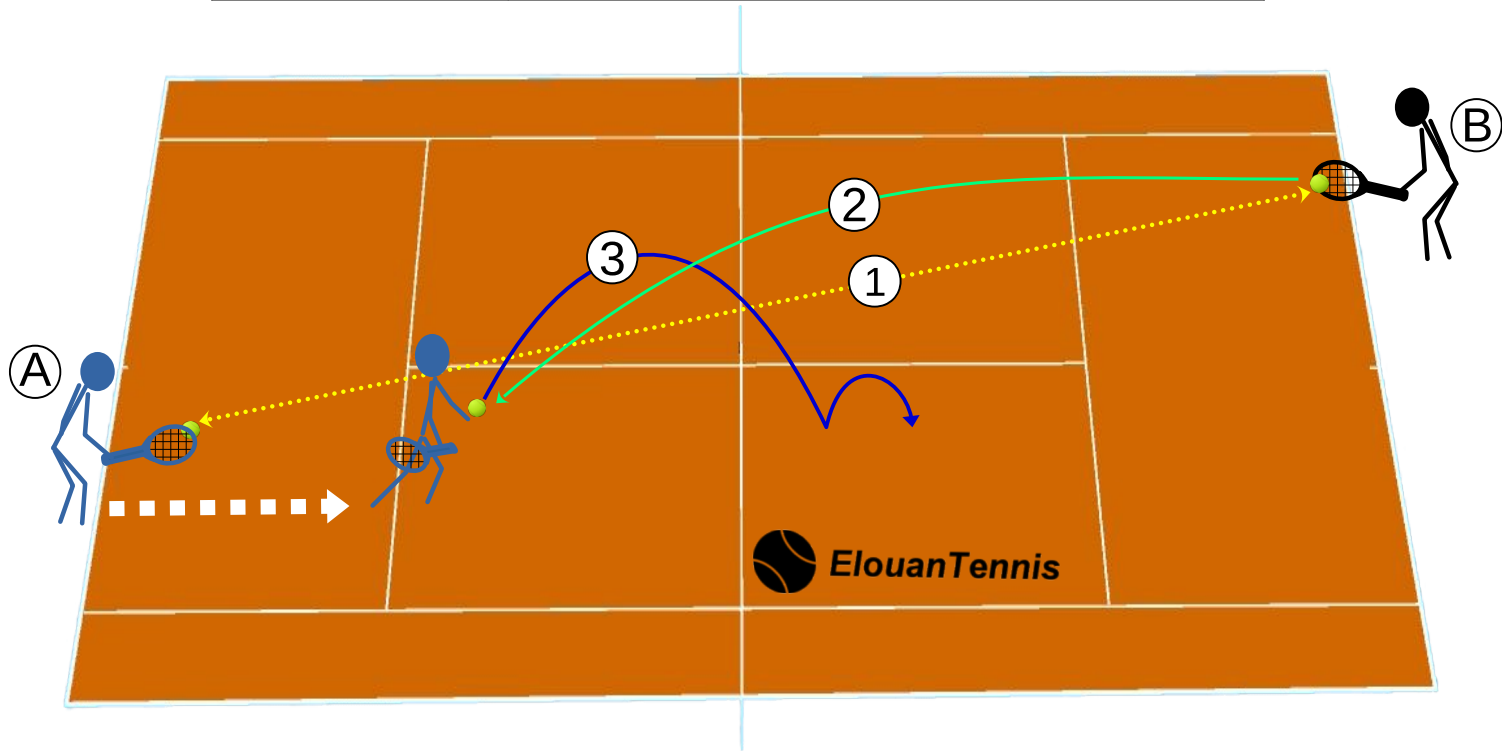


Exercice tennis - Combinaison coup droit, revers et amorti

Catégorie(s) :	Amorti, contrôle, coup droit, revers
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut les amis !

Aujourd'hui, je vous montre un exercice assez complet qui permet de travailler à la fois le coup droit, revers et l'amorti.

Exécution de l'exercice :

- 1) Mon entraîneur et moi, échangeons depuis la ligne de fond des coups droit et revers.
- 2) Quand les conditions le permettent, mon entraîneur m'envoie une balle avec une trajectoire plutôt rasante pour me mettre en situation idéale pour renvoyer un amorti parfait.
- 3) Moi en retour, je dois courir vers le carrée et viser à frapper la balle en dessous, en lui donnant un petit tapotement pour qu'elle retombe doucement de l'autre côté du filet.

TIPS : Essayez de ressentir la balle sur votre raquette et de donner juste assez de force pour l'amener au-dessus du filet. La délicatesse et le contrôle sont essentiels pour obtenir un bon amorti.



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



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