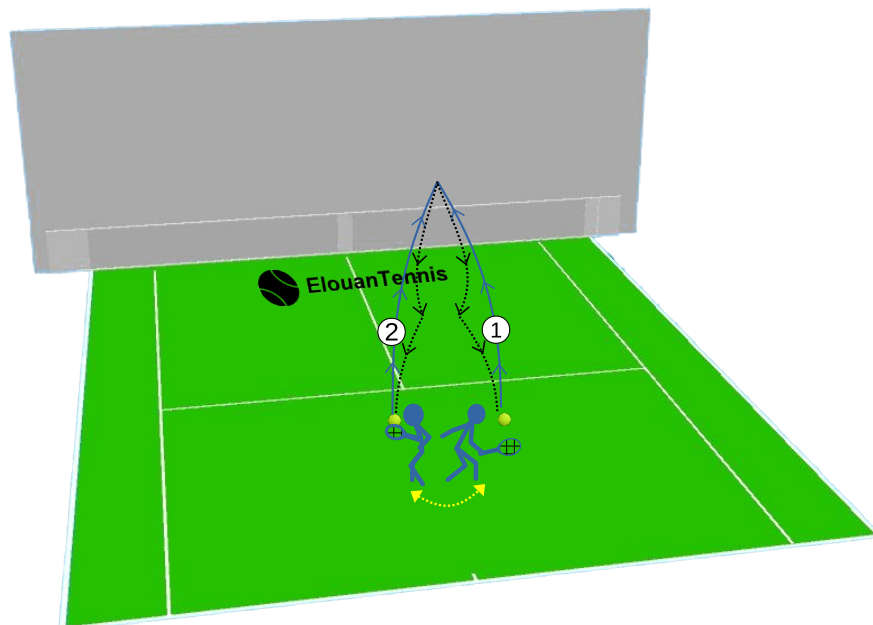


Exercice Tennis : Coup droit / Revers au mur

Catégorie(s) :	répétition, remplacement
Niveau :	Balle verte, Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	



Salut

L'exercice d'alternance coup droit/revers au mur en tennis est une pratique courante pour améliorer la technique, la précision et la coordination des coups droits et des revers.

Exécution de l'exercice :

Positionnez-vous de manière à faire face au mur, en maintenant une distance appropriée pour frapper la balle confortablement.

Commencez par frapper un coup droit en envoyant la balle vers le mur.

Une fois que la balle rebondit sur le mur et revient vers vous, effectuez un revers pour la renvoyer vers le mur.

Altermuez entre les coups droits et les revers, en essayant de maintenir un rythme fluide et régulier.

TIPS : Concentrez-vous sur la qualité de vos coups, la puissance et la précision.



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



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