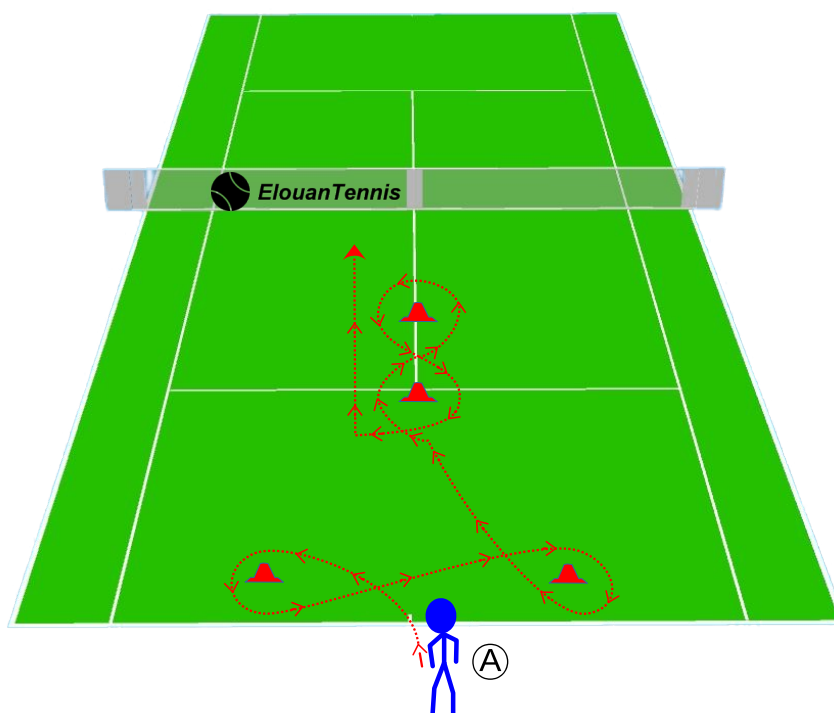


Le double 8 avec plots

Catégorie(s) :	agilité, coordination, rapidité
Niveau :	-
Durée :	10 min
Matériels :	Plots



Salut les amis

Voici un exercice qui peut être utilisée pour améliorer l'agilité, la coordination et la rapidité. Au niveau matériel il nous faut deux plots qui seront disposés latéralement et deux autres plots répartis dans l'axe.

Déroulement de l'exercice :

- Le joueur A part du fond de court et fait un premier 8 latéral sur les deux premier plots.
- Puis, il avance et fait un 8 sur les deux plots dans l'axe, en attaquant le plot le plus éloigné avant de faire un pas chassé reculant pour contourner le deuxième plot dans l'axe.
- Une fois, le mouvement en 8 vertical terminé, le joueur A fait un sprint vers le filet.



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



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