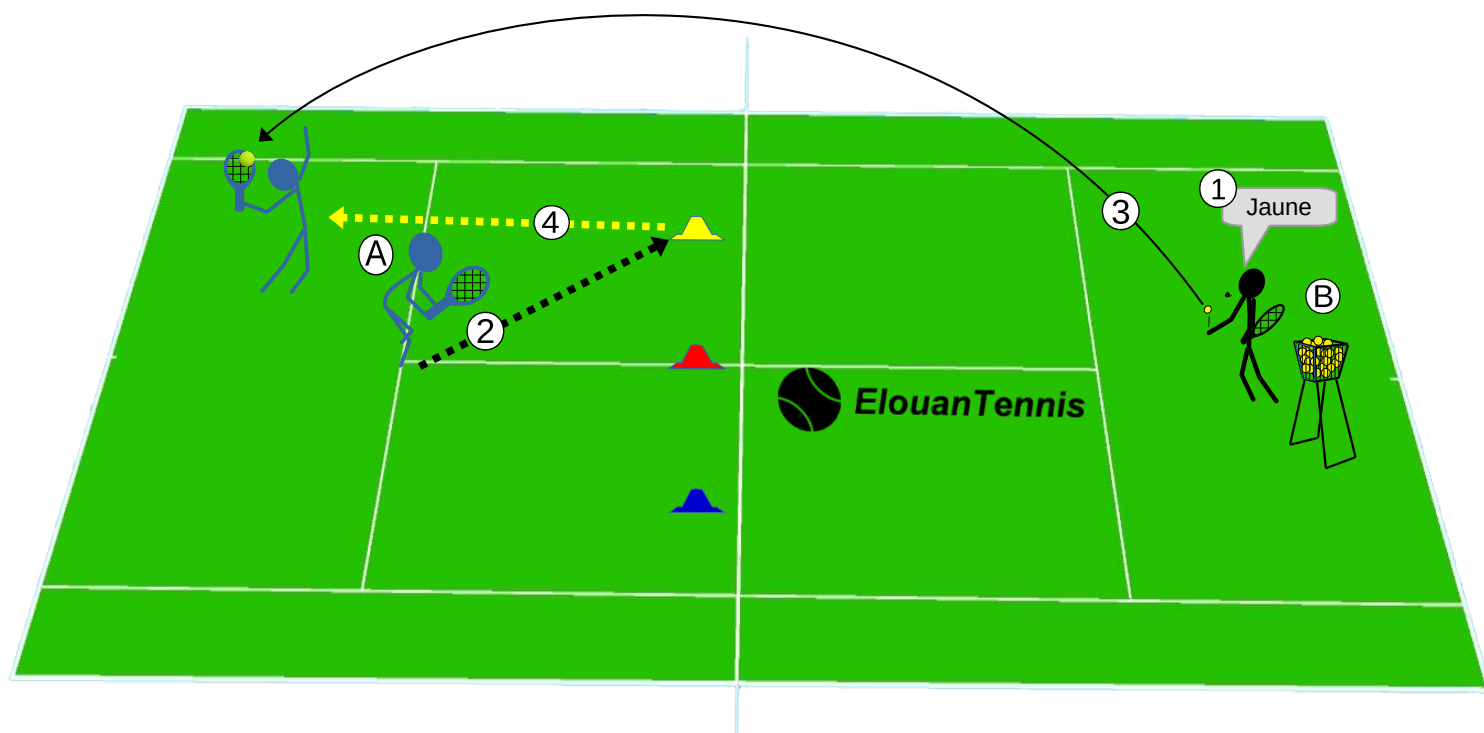




Exercice de smash - Améliorer le remplacement et la réactivité pour exécuter le smash avec précision

Catégorie(s) :	smash, placement, déplacement
Niveau :	Balle jaune – intermédiaire, avancé
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles, cône



Salut les amis !

Dans cet exercice de smash en tennis, le joueur A se positionne sur la ligne de service central de la zone de service, tandis que trois cônes de différentes couleurs sont disposés près du filet. De l'autre côté du court, l'entraîneur annonce une couleur de cône.

Le joueur doit alors se déplacer rapidement vers le cône annoncé. Une fois arrivé au cône désigné, l'entraîneur envoie une balle en lobe. Le joueur A doit alors reculer pour se replacer et avoir le bon positionnement pour smasher la balle.

Le mouvement de recul depuis le cône et la capacité à ajuster la position pour exécuter le smash avec précision constituent des éléments clés de cet exercice. L'objectif est de renforcer la coordination du joueur, sa réactivité et sa capacité à exécuter un smash efficace dans diverses situations de jeu.



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

