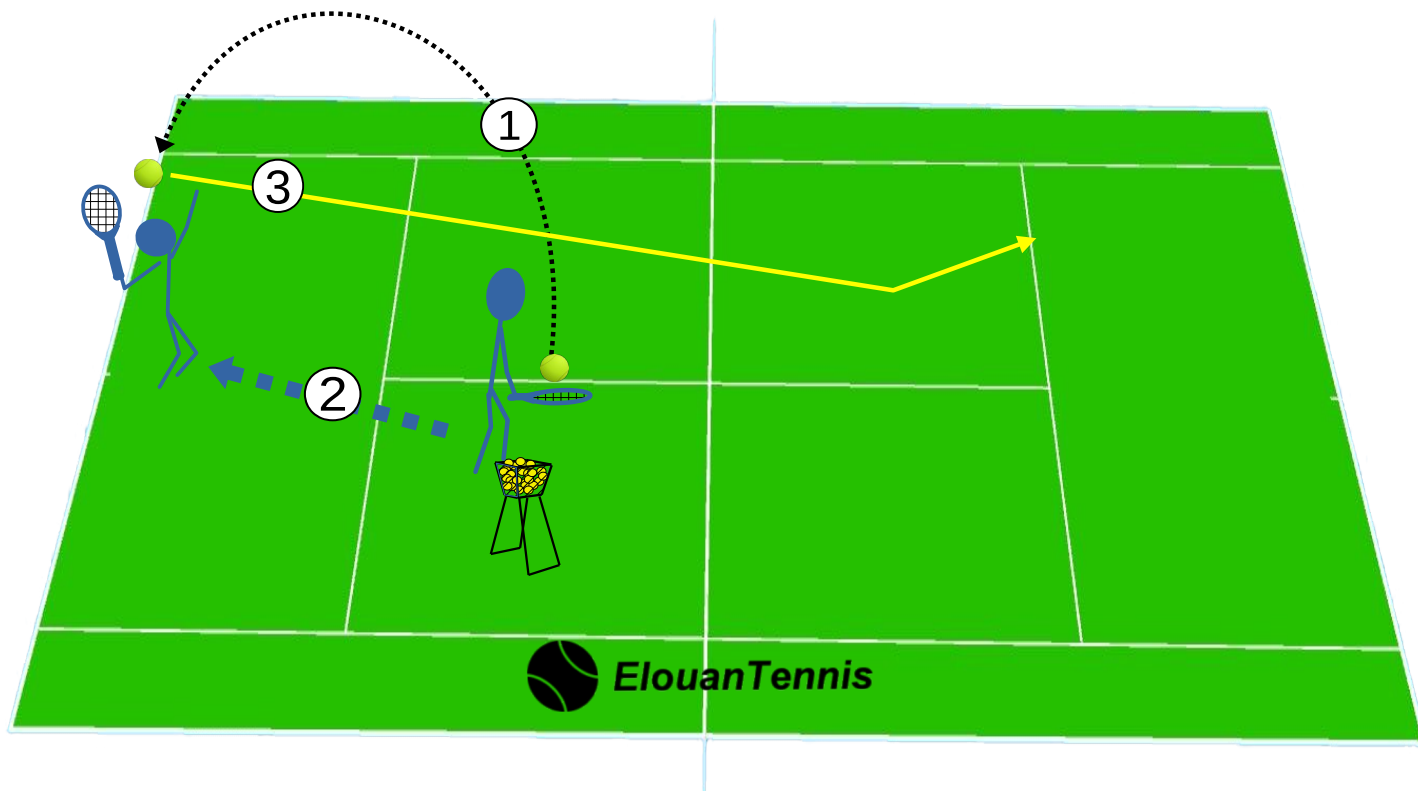


Exercice de smash – Travailler le déplacement et le positionnement en solo

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



Salut les amis ! Aujourd'hui, je vais vous montrer un exercice de smash que vous pouvez faire tout seul.

Exécution de l'exercice :

- Le joueur A se positionne dans le carré de service.
- Ensuite, il frappe la balle vers le haut et vers l'arrière.
- Rapidement, il recule avec de petits pas pour se placer sous la balle et être prêt à la smasher.

Cet exercice permet de travailler le déplacement et le positionnement pour réussir un smash efficace.



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



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