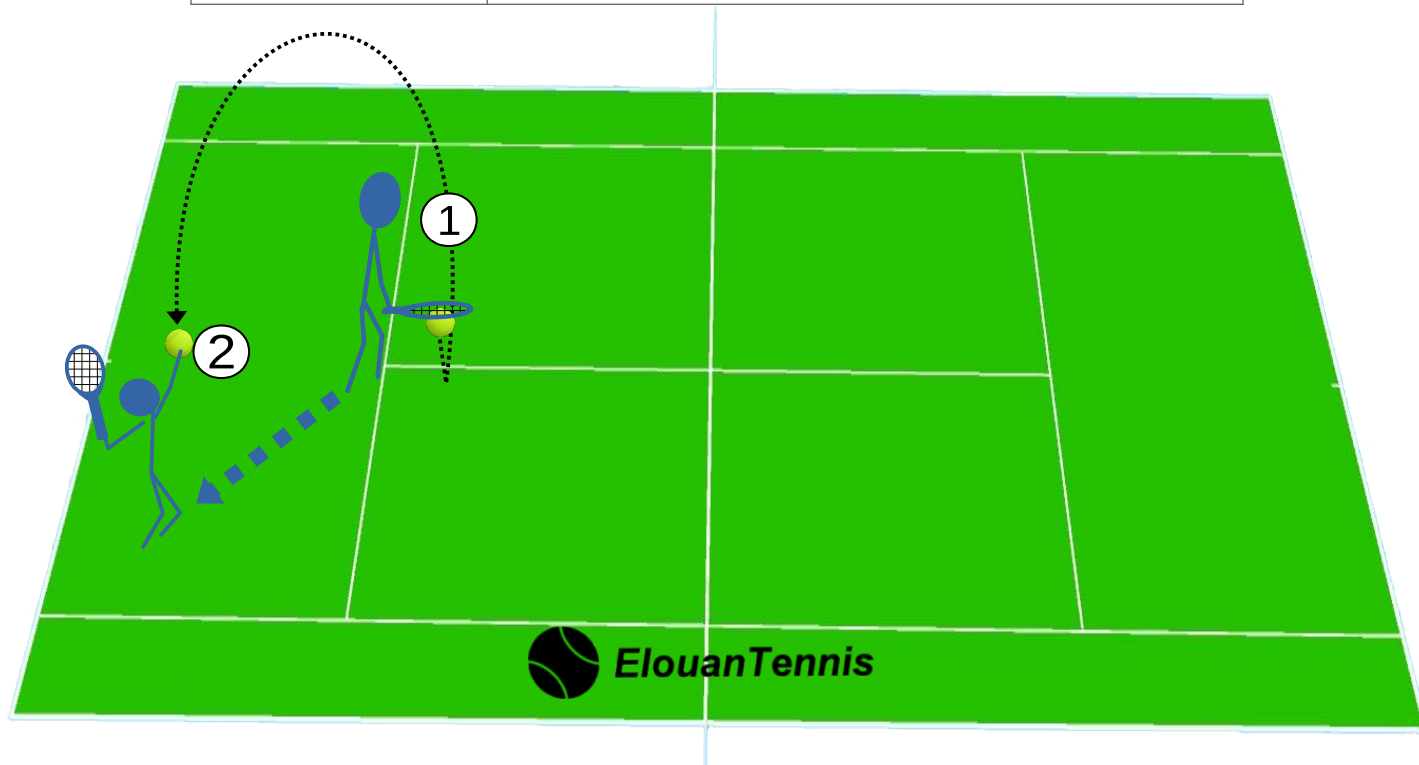




Exercice de smash – Travailler le placement et le timing

Catégorie(s) :	smash, placement
Niveau :	Balle jaune – intermédiaire, avancé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut tout le monde ! Cet exercice est conçu pour perfectionner votre smash en mettant l'accent sur le placement et le timing.

Exécution de l'exercice :

- Laissez tomber la balle au sol.
- Frappez la balle fermement vers le sol pour qu'elle monte en arc de cercle.
- Anticipez le rebond de la balle et déplacez-vous vers son emplacement.
- Essayez ensuite de rattraper la balle avec l'autre main bien tendue vers le haut.

Cet exercice vous aidera à améliorer vos capacités de placement et de timing pour être dans la bonne position au moment de frapper la balle. Il vous permettra également de travailler votre jeu de jambes et d'ajuster votre timing pour réussir vos smashes.



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

