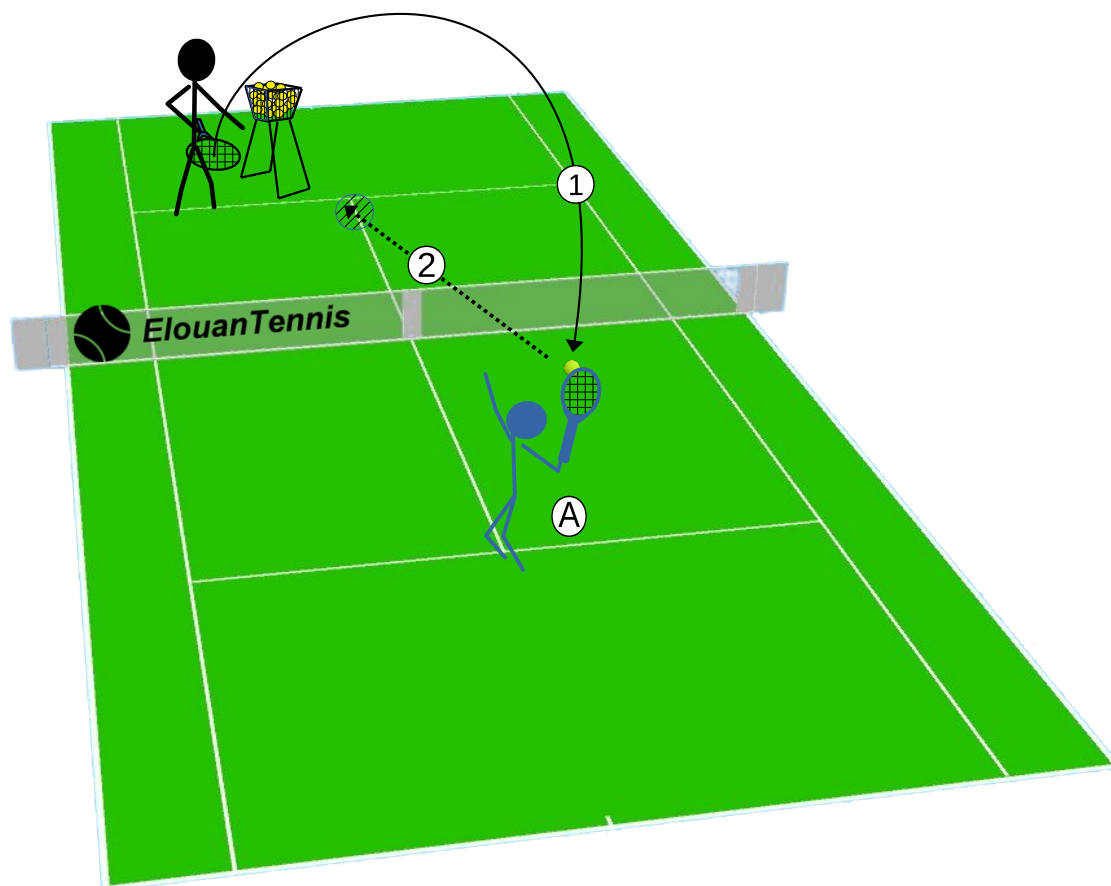


Exercice de smash - perfectionner votre smash et sa précision

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



Salut les amis !

Pour améliorer la précision de votre smash, il est utile de vous exercer à envoyer plusieurs smashes consécutifs en direction du centre du court adverse.

Cette pratique vous permettra de répéter le geste à plusieurs reprises. Cette répétition favorise une expérience positive qui renforce la confiance en vous. De plus, en concentrant vos smashes vers le centre du terrain, vous travaillerez également votre précision.



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



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