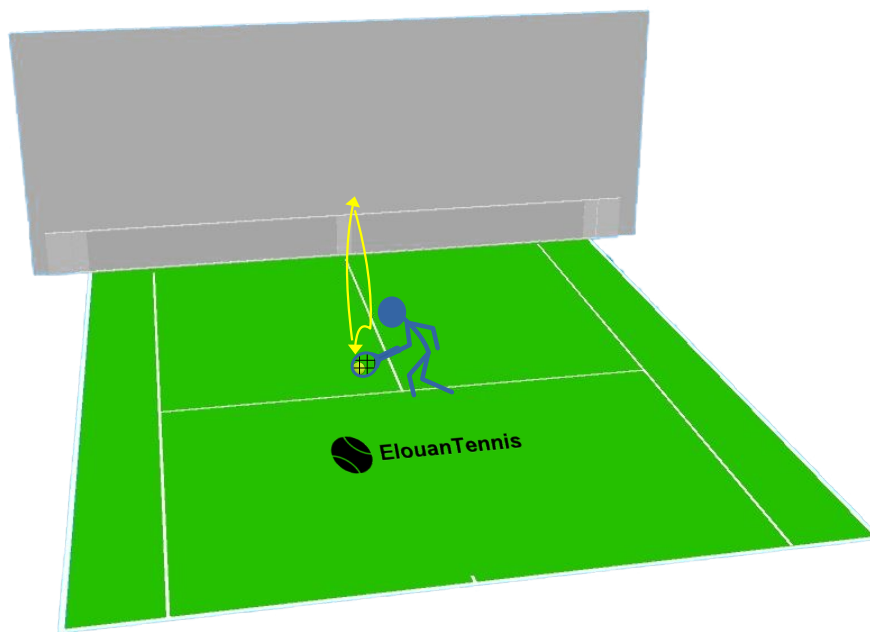


Exercice Tennis : revers demi-volée au mur

Catégorie(s) :	revers, réactivité, demi--volée
Niveau :	Balle verte, Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	



Salut !

Aujourd'hui, je vous montre un exercice pour améliorer la technique de demi-volée, la réactivité et le contrôle de balle en revers.

Exécution de l'exercice :

- Placez-vous à environ 1 à 2 mètres du mur, en position de revers avec la raquette prête.
- Lancez la balle contre le mur avec un mouvement de revers, de sorte qu'elle rebondisse une fois avant de revenir vers vous.
- Lorsque la balle revient, frappez-la en revers avec la tête de la raquette juste derrière le rebond, avant qu'elle ne touche le sol une deuxième fois. Concentrez-vous sur le contrôle et la précision.
- Continuez de frapper la balle en demi-volée, maintenant un rythme constant. Variez les angles et les hauteurs pour simuler différentes situations de jeu.
- L'objectif est de maintenir la demi-volée aussi longtemps que possible pour améliorer votre technique, votre timing et votre précision.



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



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