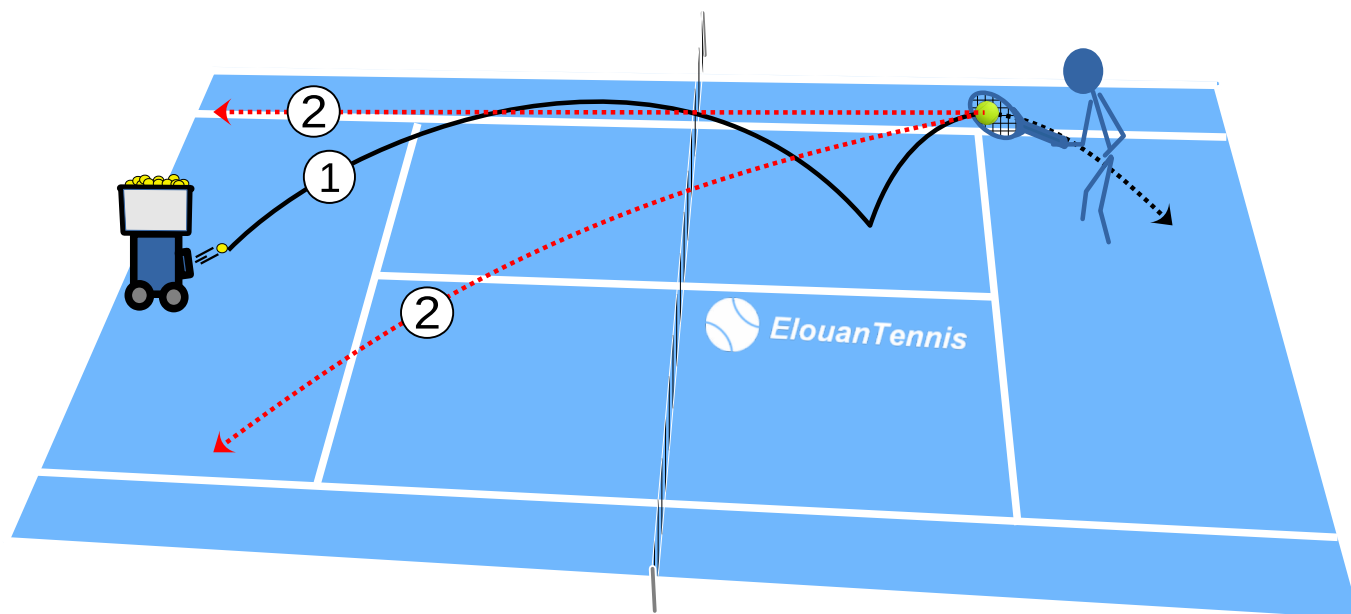




Exercice de tennis : Frapper la balle au sommet du rebond

Catégorie(s) :	Précision, coup droit, timing
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balle



Salut les amis !

Voici un exercice pour améliorer votre capacité à frapper la balle au sommet du rebond. Cet exercice se concentre sur le timing, la précision et la capacité à réagir rapidement pour frapper la balle à son point le plus élevé.

Exécution de l'exercice :

Placez la machine à balles de manière à ce qu'elle envoie des balles à une hauteur de rebond légèrement au-dessus du niveau des genoux. L'objectif est de frapper chaque balle lorsqu'elle est au sommet de son rebond. Cela vous permet de contrôler la balle avec plus de précision et de puissance.

Vous pouvez également travailler sur les changements de direction en frappant soit le long de la ligne, soit en diagonale.

À mesure que vous gagnez en confiance, vous pouvez augmenter la difficulté en vous déplaçant vers la balle. En combinant le déplacement avec la frappe au sommet du rebond, vous améliorerez non seulement votre timing mais aussi votre capacité à ajuster vos coups en fonction de la position de la balle.

Répétez régulièrement cet exercice pour automatiser le timing et le placement des coups, ce qui vous aidera à mieux gérer les situations de match.



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

