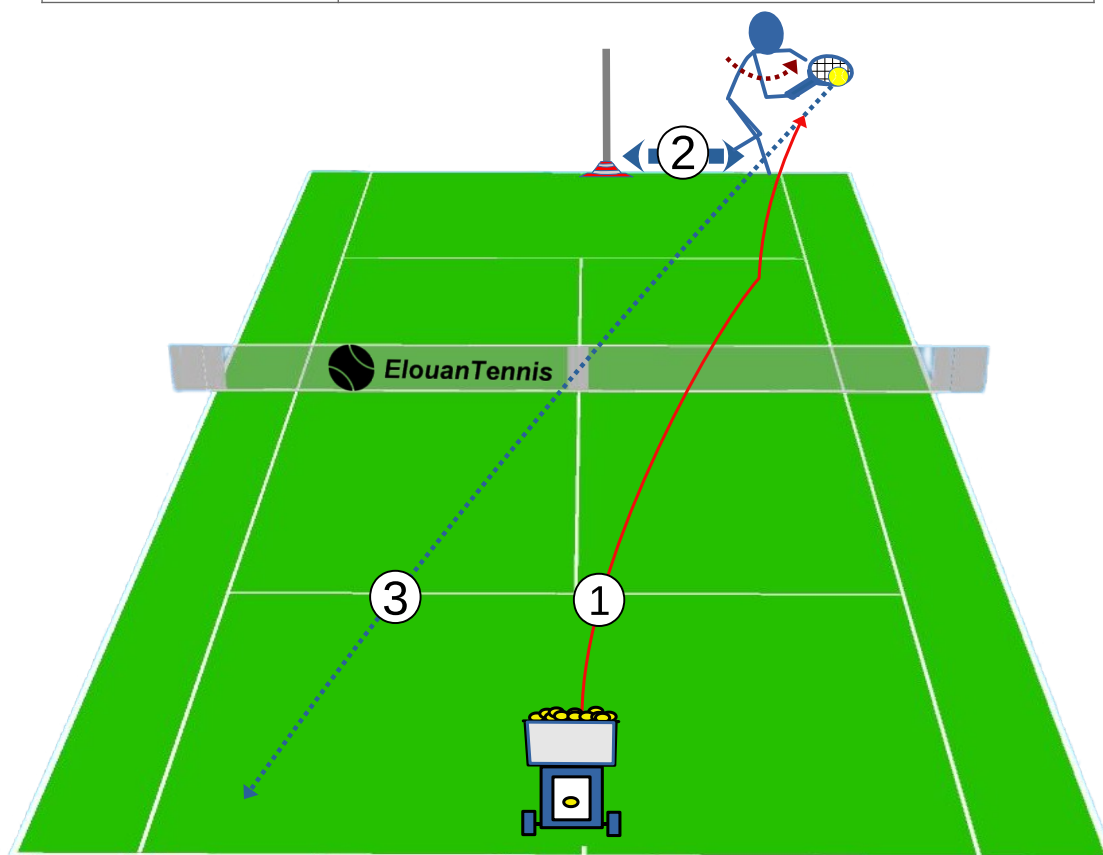




Exercice de tennis - Revers slicé depuis le fond du court

Catégorie(s) :	Service, slicé
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balle, plot



Salut les amis !

Voici un exercice pour améliorer votre revers slicé en travaillant sur votre préparation et votre déplacement.

Exécution de l'exercice :

Installez une machine à balles de l'autre côté pour envoyer les balles un peu plus larges. Placez un plot juste à côté du centre du court et commencez près du plot et, dès que vous voyez la balle sortir de la machine, effectuez une rotation de votre haut du corps pour vous préparer à un revers slicé.

Déplacez-vous rapidement pour être derrière le rebond, puis frappez votre revers slicé. Réduisez le tempo de machine à balle pour vous concentrer sur la précision de votre coup. Après avoir frappé la balle, revenez rapidement au plot avec des pas chassés.



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



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