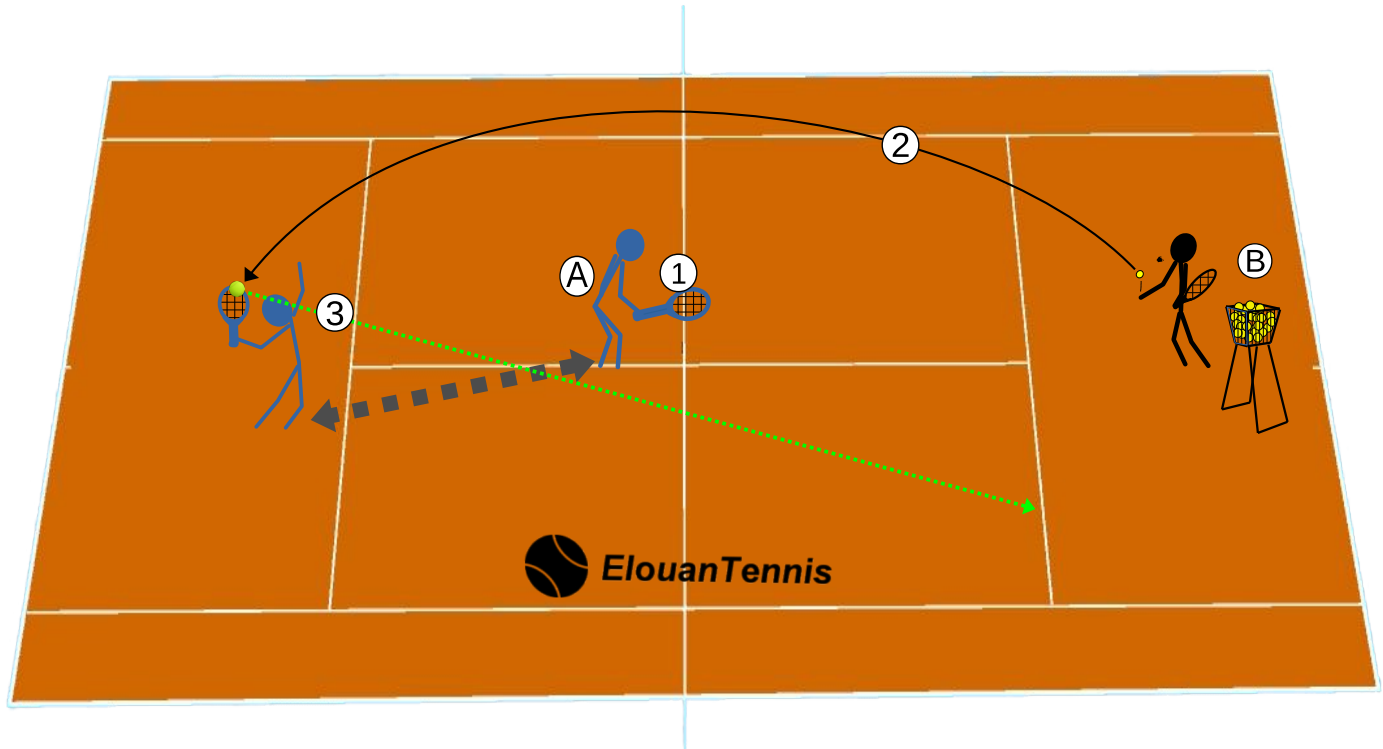


## Exercice de smash - travailler le déplacement en arrière

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



Salut les amis !

Dans cet exercice de smash, le joueur se positionne devant le filet et l'entraîneur se de l'autre côté du court.

- Le joueur tape le filet avec sa raquette pour signaler à l'entraîneur d'envoyer une balle en lob.
- Le joueur doit reculer rapidement pour se replacer et smasher la balle.
- Après avoir réalisé le smash, le joueur retourne au filet pour recommencer l'exercice.

L'objectif principal est de travailler le déplacement en arrière du joueur, en lui permettant de pratiquer le mouvement de recul et le smash en situation de jeu réel.



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



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