

Tennis – Retour: Réaction

Réagir vite est une qualité de base pour retourner correctement. Dans cet exercice, le joueur se retourne à un signal donné et rejoue la balle.



Le joueur se place dos au lanceur. Au signal (sifflet, balle au sol, etc.), il se tourne et rejoue la balle selon la consigne (le long de la ligne, croisé, etc.). Il doit réagir vite et retourner juste.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO