Vitesse – Bases: Echelle

Dans cet exercice, qui peut être adapté à chaque discipline sportive, la vitesse d'action est combinée avec la réception d'une balle.

Placer six lattes (scotchs, petites haies, etc.) sur le sol, à 50 cm d'intervalle. Le joueur court le plus vite possible en pas latéraux, en mettant un pied dans chaque espace. Arrivé au bout de l'échelle, il renvoie trois balles de tennis lancées par l'entraîneur à des endroits différents (réaction, anticipation).

Matériel: Scotchs, sautoirs, assiettes de marquage, balles de tennis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO