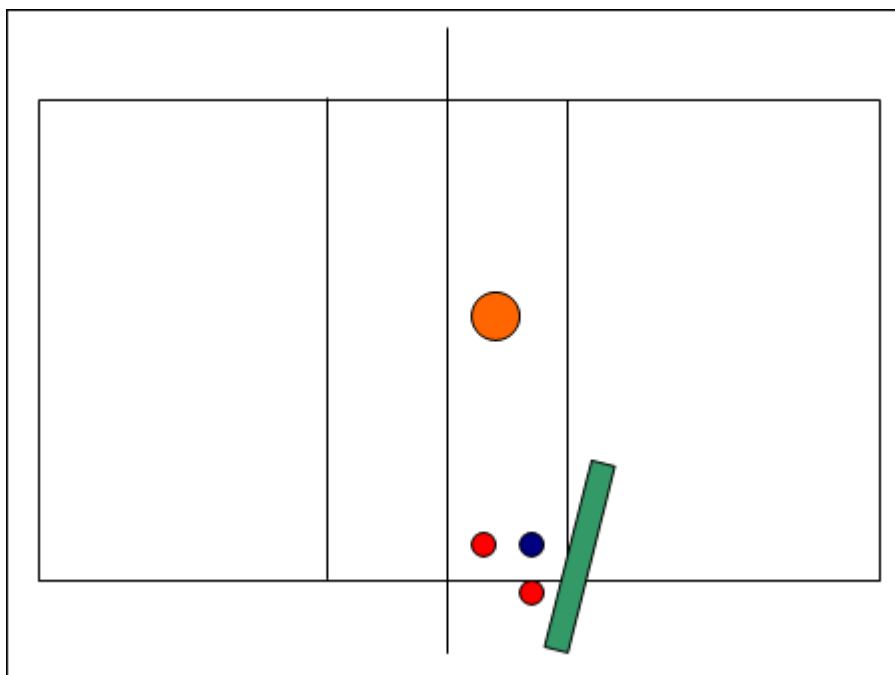




Course d'élan



■ Exercice :

On met un petit obstacle au niveau de la ligne des 3m. Le joueur saute au-dessus de l'obstacle et se récupère sur le pied gauche ● (pour le droitier), ensuite il marque un temps de pause. Il enchaîne ensuite droite ● - gauche ● très vite. Et inversement pour les gauchers.

■ Evolution :

On peut ensuite leur donner une balle de tennis à aller smasher derrière le filet, puis un entraîneur ● peut envoyer un ballon.