

Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53

Leçon individuelle coup droit (senior 15/5) :

Amélioration du rôle du poignet en coup droit :

Objectif : maintenir la position du poignet lors du coup droit. Eviter de jouer avec le poignet.

Moyen : coller un oeil sur le bout du manche de la raquette ([télécharger ici le fichier des yeux à découper](#)) et demander à ce que cet oeil regarde la balle arriver puis repartir en fin de geste.

Pour mieux préparer et finir en coup droit :

Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53

Le coup de l'élastique :

Objectif : limiter l'ouverture de l'angle raquette avant-bras lors du coup droit. Garder le poignet extension à la frappe.

Moyen : attacher un lacet (très restrictif) ou un élastique (plus souple préférable) avec une extrémité au niveau du coeur de la raquette, l'autre au niveau du coude (noeud vers l'extérieur), régler la longueur en prenant comme repère le plan de frappe recherché.

Astuce pour un meilleur rythme et une forme de préparation correcte :

Leçon individuelle débutant sur le thème du coup droit :

Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53

Comparaison avant et après la séance.

Visite sympa de Paulo N° 28 portugais (+ de 35 ans) pour une leçon individuelle :

Paulo cherchait à changer son coup droit, il a donc décidé en voyant les vidéos du site exotennis.com de venir une semaine à Castres pour prendre des leçons individuelles au Travet, malheureusement mon emploi du temps ne m'a pas permis de lui proposer plus d'un a-midi.

Elève très motivé et très sympathique, un bon exemple pour les jeunes en terme d'objectifs à atteindre.

Merci à Arthur qui a échangé des balles avec lui.

Paulo reviendra peut-être cet été. A suivre...

Franz

Amélioration du travail du bras libre lors de la préparation en coup droit :

Objectifs : utiliser au maximum le bras libre pour aider à la préparation puis au lancement de la frappe lors du coup droit. Améliorer le relâchement au niveau de la tenue de raquette...

Moyen : demander au joueur (droitier) de débiter sa préparation avec uniquement la main gauche (au niveau du haut du manche ou du coeur de la raquette), la main droite étant

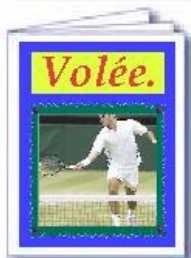
Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53

remise sur le manche en fin de préparation...

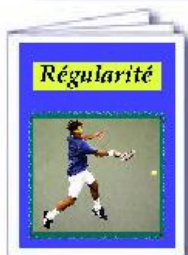
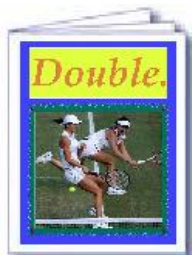
TELECHARGEZ ET IMPRIMEZ LES EXOS CLASSES PAR THEME >>



Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53



Coup droit

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 08:53

