

Clinique intermédiaire (Niveau 2)

Durée 2 heures

Clientèle visée

Cette clinique s'adresse aux personnes ayant au moins 6 mois d'expérience et/ou qui n'ont jamais suivi de clinique et qui désirent améliorer leurs techniques et stratégies de base.

NOTE :

Toutes les techniques et stratégies sont pratiquées sous forme d'exercices (Drill) dans différentes situations.

Je fais constamment des corrections individuelles durant la clinique.

Je m'adapte au niveau des participants et participantes.

Il y a une session de questions réponses.

Rappel sur les éléments de base

Prise de raquette

Position de base

Déplacements efficaces

Développement du jeu de pied pour se déplacer sur le terrain. Principalement à la zone de non-volley.

Service :

Techniques et stratégies de base.

Retour de service

Techniques et stratégies de base.

Troisième coup

Options du troisième coup

Technique de l'amorti.

Dink

Techniques et stratégies de base.