



Échauffement technique pour vous préparer à jouer

Dans cette vidéo, vous allez découvrir un échauffement technique pour vous préparer au jeu.

Il vous permettra d'augmenter votre rythme cardiaque, tout en commençant à frapper dans la balle.

Voici 5 situations à enchaîner avec votre partenaire.

Ici, nous avons un gaucher et une droitère, mais adaptez-les en fonction de vous.

Première situation : jouez en diagonale en revers, sur le coup droit de votre partenaire.

Vous pouvez évoluer en coup droit sur coup droit, pour échauffer votre coup droit en pivot.

Deuxième situation : jouer dans la ligne droite, en coup droit sur le coup droit de votre partenaire.

Troisième situation : jouez dans la deuxième diagonale, en coup droit sur le revers de votre partenaire.

Votre partenaire peut évoluer en coup droit sur coup droit pour échauffer son coup droit en pivot.

Quatrième situation, jouez en revers sur revers.

Enfin, dernière situation : jouez en top spin sur le bloc de votre partenaire, puis reculez et avancez progressivement pendant l'échange.

Pendant tout l'échauffement, restez bien fléchis sur vos jambes et concentrez-vous sur la précision de vos coups.

A vous de jouer !

<https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-play-table-tennis/warm-up-drill>