

Programme des cours adultes avec entraîneur

Les cours ont lieu à l'école de Marcellly

L'inscription est obligatoire par le biais du site internet voir liens ci-dessous

Les cours n'auront lieu que si 8 personnes au moins se sont inscrites

24 septembre 2015 :

- Tenue de raquette : grip revers/coup droit
- Service : simple et double
- Position au moment de la frappe

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

29 octobre 2015 :

- Rappel de la tenue de raquette
- Frappe coup droit : amortis et dégagement/main haute-main basse
- Services : double

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

26 novembre 2015 :

- Frappe de revers (au filet et fond de court)/amortis et dégagement
- Aspect tactique/longueur/hauteur

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

14 janvier 2016 :

- Position au moment de la frappe
- Déplacements sur tout le terrain : pas chassés vs. course
- Tactique de double : positionnement

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

28 avril 2016 :

- Frappe coup droit : rappel
- Déplacements
- Tactique de simple

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

26 mai 2016 :

- Frappe revers : rappel
- Tactique de double/mixte

Pour l'inscription [cliquez ici](#)

L'équipe des entraîneurs