

Exercice pour arrêter les doubles fautes

Catégorie(s) :	Précision, répétition
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Situation

L'an passé, croyez-le ou non, en début de saison, je faisais en moyenne 2 doubles fautes par jeu... C'était comme si mon adversaire démarrait à 30/0 chaque jeu... Lol
Afin de remédier à cela avec mon père, nous avons imaginé un exercice très simple :

Exercice

Un panier de service et on simule un match, mais je commence chaque jeu avec un handicap de 2 points : L'adversaire à donc 30/0.

Je sers ma première et seconde balle normalement...

À chaque fois que j'ai réussi un service, je marque le point puis je passe au suivant : 15/30 30/30 40/30 Jeu.

Évidemment si je fais une double faute le point va à l'adversaire (imaginaire)

Et je me fais un set, voir match comme ça....

J'ai répété cet exercice des dizaines de fois et ça m'a aidé à réduire considérablement le nombre de doubles fautes dans mes matchs.

Conclusion

Si comme moi avant, vous faites trop de double faute... cet exercice pourra vous aider ;)... Il faut être patient et répéter souvent l'exercice.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>