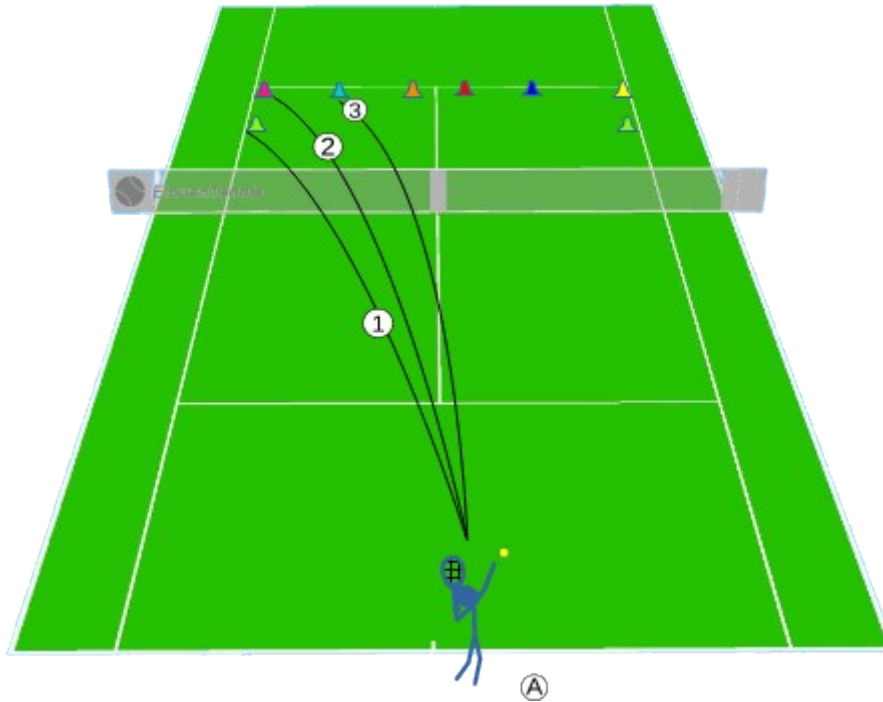


## Exercice : précision dans le service

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



Salut !!

Pouvoir cibler une zone quand on sert, c'est super avantageux. Ça me permet par exemple de choisir de servir sur le revers de mon adversaire, ou au corps si je vois que ça le gêne...

À mes débuts, j'avais du mal à mettre la balle dans le carré de service... mais maintenant, je sais viser et c'est entre autres grâce à ce petit exercice que je répète régulièrement lorsque je m'entraîne au service.

Voici donc un exercice que je fais souvent pour gagner en précision dans le service.

C'est assez simple, je place 8 zones (plots) à cibler comme dans l'illustration et je dois servir sur chacune des zones.

Tant que je n'ai pas atteint la zone ciblée, je ne peux pas passer à la zone suivante.

Cet exercice me permet de gagner en précision



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



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