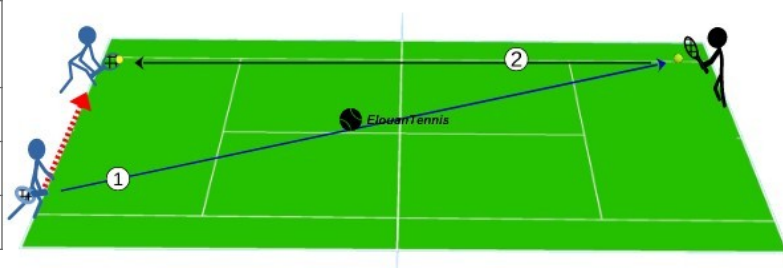


S'entrainer à retourner un revers qui arrive longue ligne

Catégorie(s) :	réactivité, le jeu de jambe, le revers
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Plots, Machine a balle



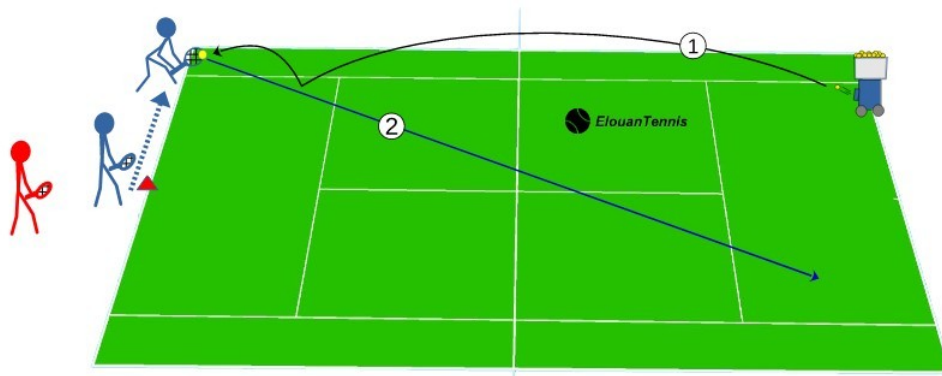
Le but de cet exercice est de simuler la situation dans laquelle le joueur après avoir joué un coup droit croisé long doit retourner un revers longue ligne que son adversaire lui aura fait.

C'est une situation difficile qui correspond à une stratégie classique des adversaires : Jouer sur le revers (sous vent le point faible).

- 1) Je renvoie un coup droit croisé long.
- 2) L'adversaire me retourne longue ligne sur mon revers

Il s'agit donc de s'entrainer afin trouver une réponse efficace à cette situation.

Voici l'exercice que nous avons mis en place avec la machine à balle.



- 1) Le joueur 1 se place un peu à droite du T (Triangle rouge) comme il aurait été placé suite à un coup droit long croisé
- 2) La machine à balle est placée sur le côté droit du cours, elle envoie une balle longue ligne
- 3) Dès que la machine lance balle, le joueur doit courir sur son revers pour la remettre.
- 4) le joueur se replace au triangle rouge et on recommence

Cet exercice peut se faire seul ou à plusieurs comme le montre le schéma (rotation entre le joueur 1 et le joueur 2). Il suffit de régler la fréquence d'envoi de la machine à balles

Les points fort de cet exercice :

Travail sur la réactivité, le jeu de jambe, le revers



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



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