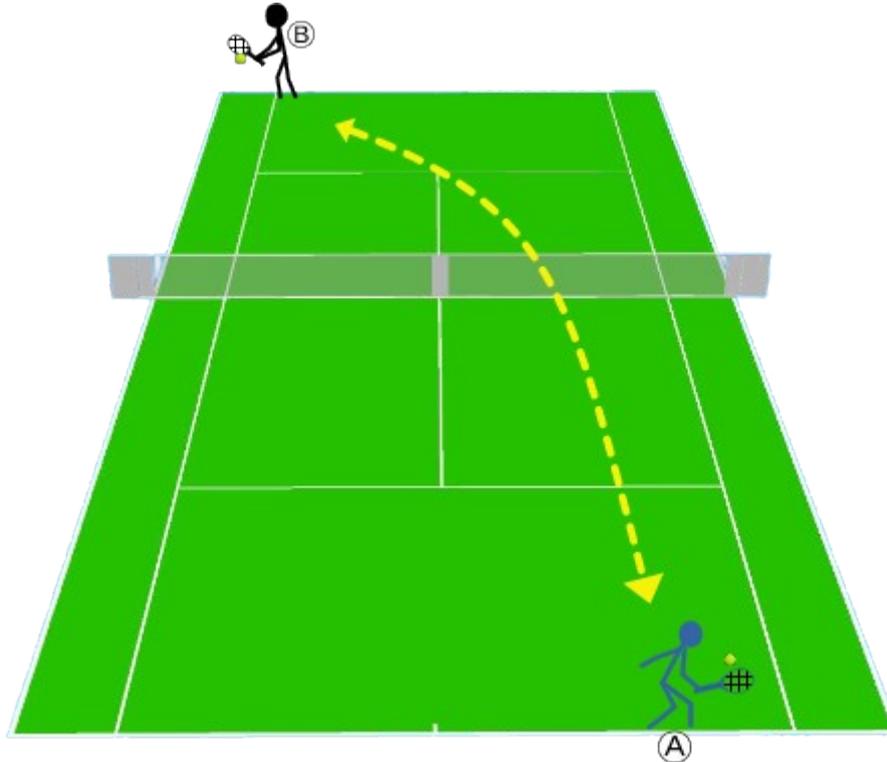


Entrainement Tennis : tenir la diagonale en coup droit

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



Salut

Tenir la diagonale est un exercice classique au tennis et c'est une situation que l'on rencontre souvent.

L'exercice est très simple. Avec un partenaire, nous jouons dans la diagonale du coup droit et nous devons tenir l'échange le plus longtemps en cherchant dans la mesure du possible de la longueur.

En match, c'est une situation de jeu que je rencontre fréquemment. Mon adversaire tiens sa ligne de fond de cour et moi aussi, nous engageons un échange dans la diagonale en essayant de pousser l'autre à reculer et en essayant d'obtenir une balle favorable à une attaque ou variation de jeu stratégique. Tenir cette diagonale est important.

En match de double, c'est encore plus flagrant. Un échange s'engage dans la diagonale entre les 2 joueurs de fond et c'est souvent celui qui fait la faute en premier...



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



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