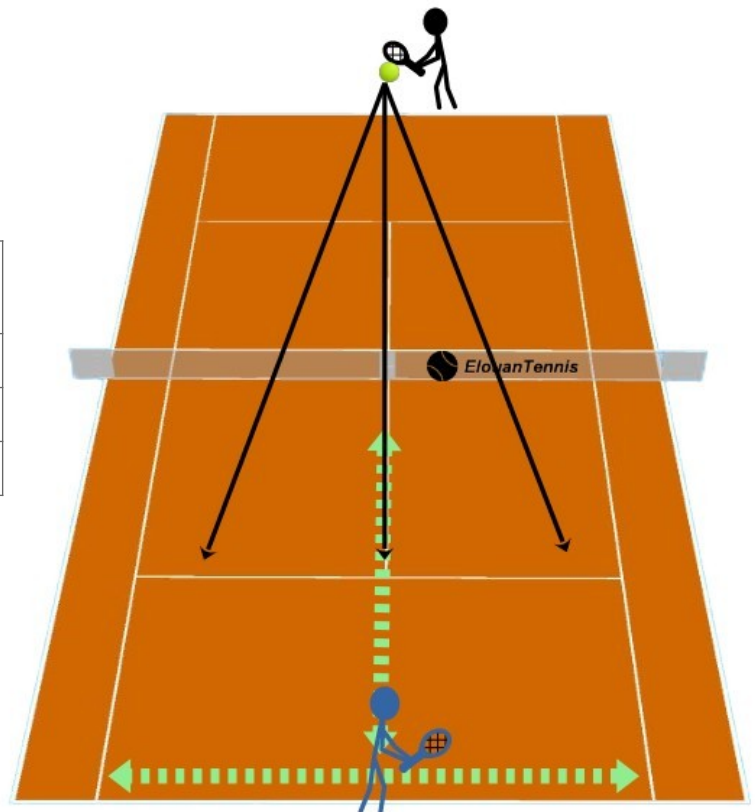


Exercice jouer sur la profondeur avec un revers coupé/chopé

Catégorie(s) :	cours croisé, Longueur de balle, Précision, Zone
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	



Exploiter la profondeur du terrain est une chose importante dans une partie.

Quand on débute au tennis, on a tendance à jouer droite, jouer à gauche... Faire faire l'essuie-glace à notre adversaire... Mais on exploite assez peu la profondeur du terrain, faire monter, faire descendre l'adversaire.

Certes quelquefois en fait des amortis... Mais il y a beaucoup d'autres manières d'exploiter cette dimension du terrain.

Personnel actuellement, je n'exploite pas assez cet aspect profondeur.

Il y a plusieurs raisons à cela :

- Premièrement, je n'y suis pas habitué, je n'ai pas le réflexe de jouer dans la profondeur
- Deuxièmement, je ne sais pas encore assez bien identifier les moments opportuns pour jouer dans la profondeur
- Troisièmement, techniquement, je ne maîtrise pas encore assez bien tous les coups qui me permettent de le faire



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



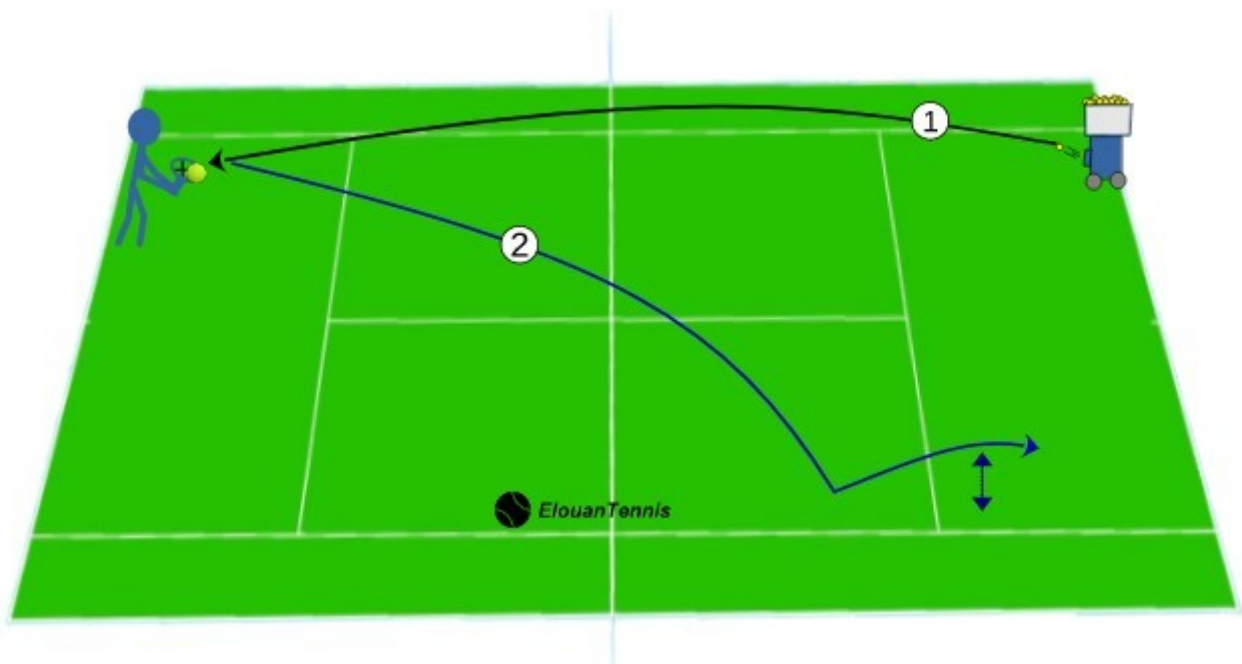
<https://fr.elouan-tennis.com>

Dans cet exercice, je m'attaque à un point technique :

Je vais m'attaquer à la maîtrise du revers chopé qui est un des coups qui me permettra de bien exploiter la profondeur.

C'est assez simple :

- 1) La machine en bas, elle m'envoie une balle sur mon revers propice à un revers chopé,
- 2) je fais un revers chopé, relativement court afin d'aspérer mon adversaire dans le terrain : **mais attention !! Je ne veux pas lui donner une balle d'attaque**, mon objectif est de le faire avancer dans le cours afin qu'au coup suivant, je puisse taper long derrière lui. Aussi, je vais faire attention avec mon revers chopé de fournir **une balle rasante qui rebondira peu** (pas au-dessus du filet en tout cas sinon ce sera une balle facile à attaquer et il risque de me retourner une frappe gagnante).



Louer l'adversaire, va le mettre en grande difficulté et il ne remettra probablement pas la balle. Je choisis de le lobber dans la diagonale afin de m'assurer d'avoir une bonne longueur de terrain.



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



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