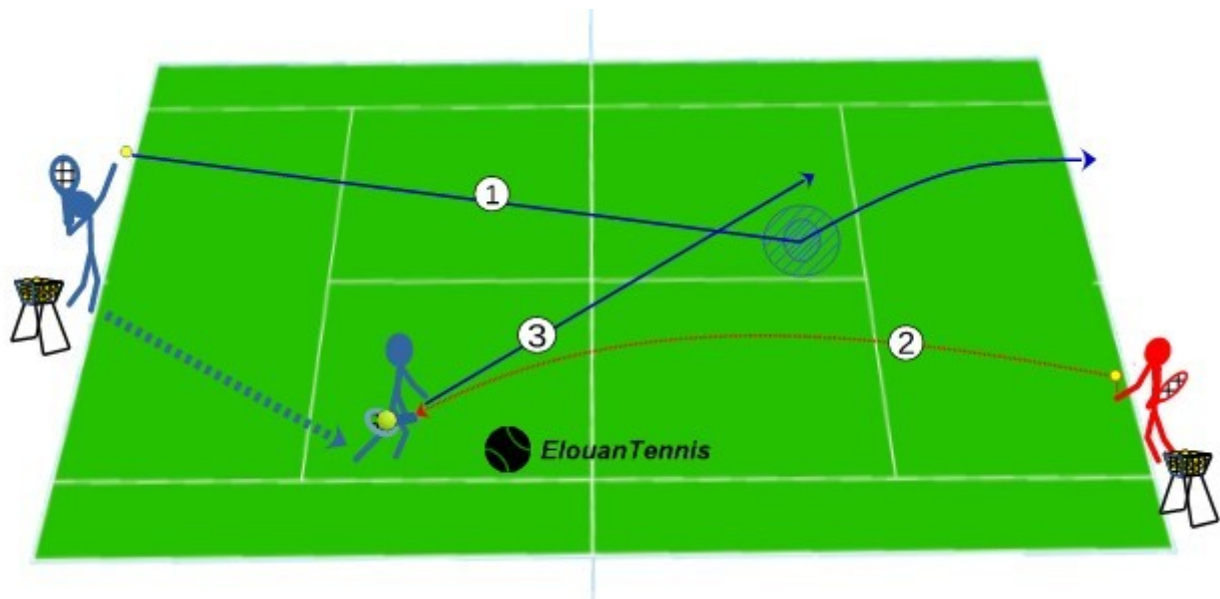


Exercice tennis Service volé

Catégorie(s) :	attaque, déplacement, Précision, touché de balle
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut

Le service volé est une arme redoutable, il est bon de savoir le maîtriser, car il ne s'agit pas juste de faire un service et courir au filet : Il faut bien servir, bien se placer et bien maîtriser la volée qui suit. Voici un exercice pour s'entraîner au service volé de coup droit.

- 1)** je vais servir sur le revers de mon adversaire : je privilégie le revers, car en règle générale ce n'est pas le coup le plus fort des joueurs, je limite ainsi le risque de me prendre en retour fulgurant. Dans le cas présent, je sers à droite, donc je vais viser le T du carré de service. Attention, je ne vais pas forcément faire un service à plat et puissant, je vais privilégier un service moins rapide et Kické afin de me laisser plus de temps pour monter à la volée.
- 2)** je monte à la volée, mon partenaire ne retourne pas le service, il va envoyer balle depuis le panier sur ma volée coté coup droit.
- 3)** Je frappe ma volée en essayant de la placer au mieux, c'est une frappe de finition de point



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



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