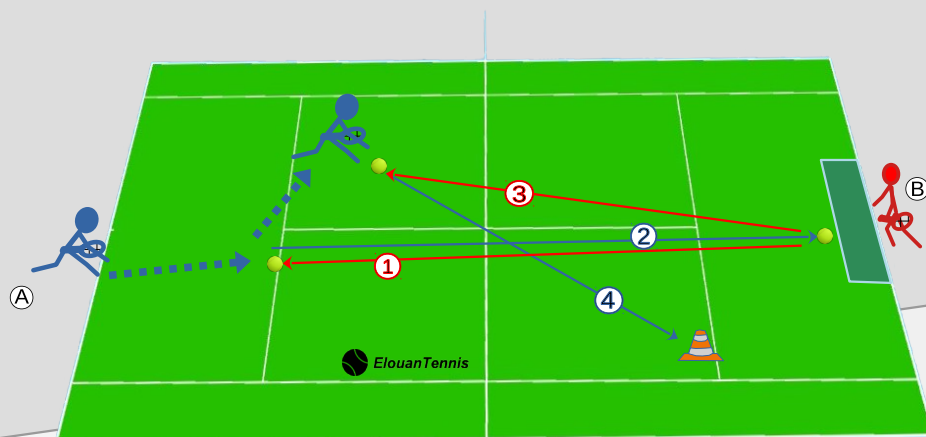


Attaque coup droit, puis volée courte croisé du revers

Catégorie(s) :	Précision, réactivité, Zone
Niveau :	Balle jaune
Durée :	10 à 15 min
Matériels :	Panier de balles - Plots



Salut les amis

Sur cet exercice vous allez travailler le jeu offensif. L'idée c'est de vous mettre dans la situation où vous obtenez une balle courte favorable à une attaque, vous attaquez et vous suivez votre balle à la volée...

Organisation de l'exercice

Le joueur B / l'entraîneur, engage la balle sur le coup droit du joueur A. (Une balle relativement favorable à une attaque.)

Le joueur A rentre dans le terrain et attaque dans les pieds du joueur B (Balle difficile à négocier pour B qui va devoir se décaler pour préparer sa frappe)

Le joueur B retourne en tentant un passage

Le joueur A fini le point sur une volée courte et croisé côté revers.



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



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