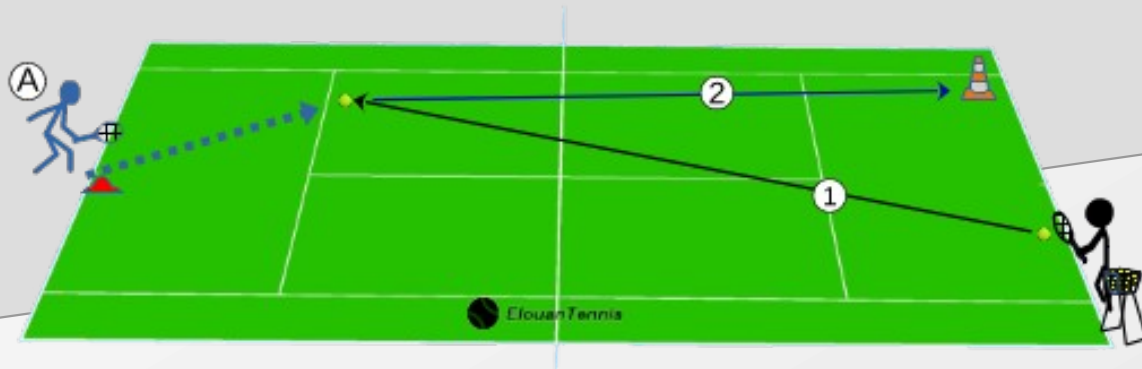


Attaquer sur un revers - jouer longue ligne

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



Description et but de l'exercice :

Salut les amis

Voici un exercice simple qui reproduit la situation courante où on a l'occasion de rentrer sur le terrain pour attaquer une balle sur notre revers.

Tactiquement parlant, si ça se présente bien, l'idéal dans ce genre de situation est d'attaquer longue ligne... (C'est du tennis théorique, mathématique) ... mais retourner longue ligne n'est pas le coup le plus facile à faire dans ce genre de situation car :

La distance parcourue par la balle est plus courte et il nous faut donc être plus précis. Le filet est proche de nous au moment de la frappe et il est plus haut. Donc il faut bien travailler sa frappe pour augmenter son pourcentage de réussite sur ce coup. C'est le but de cet exercice.

Déroulement de l'exercice ;

L'entraîneur armé de son panier nous fournit une balle plutôt favorable sur notre revers. On part du plot rouge et on va attaquer cette balle en essayant de la retourner longue ligne.



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



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