

## Exercice tennis régularité 1.2.3.4 and go

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



Salut

Voici un petit exercice très simple auquel je me suis très souvent prêté avec mon frère et qui m'a aidé à gagner en régularité.

### Description et but de l'exercice :

On va jouer un point sans service et tenir 4 frappes en partenaire avant de commencer à être agressif. L'objectif de cet exercice, c'est d'entraîner les joueurs à tenir sur un échange simple et sans difficulté

### Organisation de l'exercice :

- 1) L'un des 2 joueurs engage à la cuillère
- 2) Les joueurs doivent retourner des balles sans mettre en difficulté le partenaire
- 3) On compte alors 4 frappes
- 4) À partir de la 5<sup>e</sup> frappe, le point se joue et les joueurs peuvent attaquer.

(On peut faire un jeu en 10 points pour pimenter l'exercice)



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



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