

## Le Retour de service gagnant

Catégorie(s) :	attaque, Explosivité, réactivité, retour de service
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	1 min
Matériels :	-

Salut les gars

Vous saviez qu'Andre Agassi a déjà mis un retour gagnant sur un service à 235 km heure... Ça fait rêver ça non ?

Regardez cette vidéo d'Andre Agassi, c'est juste énorme !

**Imagine l'arme que ça représente :**

**Un bon serveur est avantagé sur son jeu de service, car c'est lui qui dicte l'échange...**

**Mais si tu fais un super retour, tu inverses les rôles et c'est toi qui prends le dessus en dictant l'échange... Arme redoutable !!**

De mon point de vue pour retourner à la Agassi, il n'y a pas photo : Entraînement, entraînement, entraînement...

Avant tout, il y a une chose qu'il faut savoir faire : Bien analyser le service de son adversaire pour anticiper son service. (Andre Agassi était un expert de cela...)

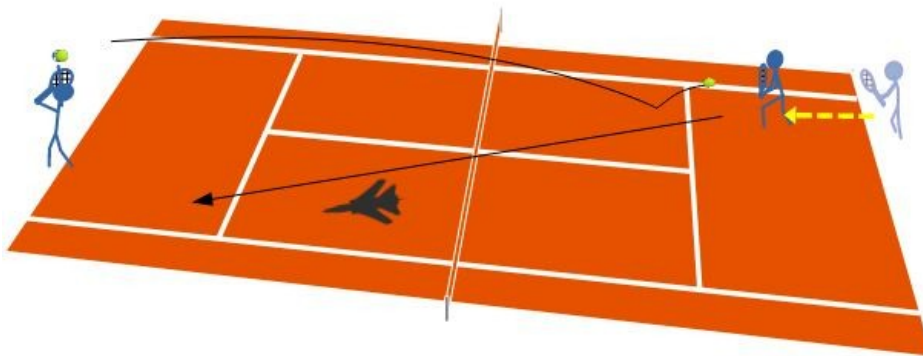
Puis il faut être très réactif pour dégainer un coup qui tient presque du réflexe.

**Voici donc un exercice que nous avons mis en place avec mon père.**

1) il se met au service... J'essaye d'analyser au mieux pour anticiper la trajectoire. Je repère sa position sur le terrain, son regard, son lancé de balle en avant, en arrière, un peu sur le côté... Bref plein de micro détail...

2) On a moment de sa frappe, je rentre dans la balle pour la prendre tôt et retourner si possible un missile.

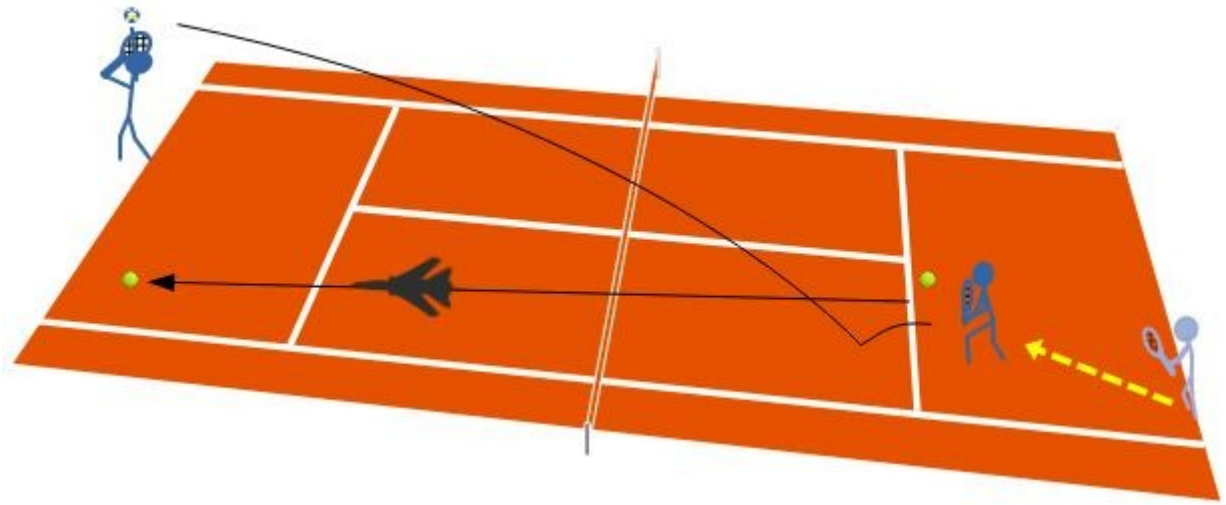
À noter : À mon niveau, je ne me paye pas des serveurs qui envoient des patates à 180 km qui me force à reculer dans le cours... je peux rencontrer des bons serveurs, mais la plupart du temps, je peux relativement facilement rentrer dans la balle.



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



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



Ha et un truc qui pourrait vous paraître bête, quand je fait ça, intérieurement avant de frapper, je pense à Andre Agassi... C'est con, mais je pense que cette pensée apporte une note positive à ta mécanique de jeu...

Aller, à vous de jouer!



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



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