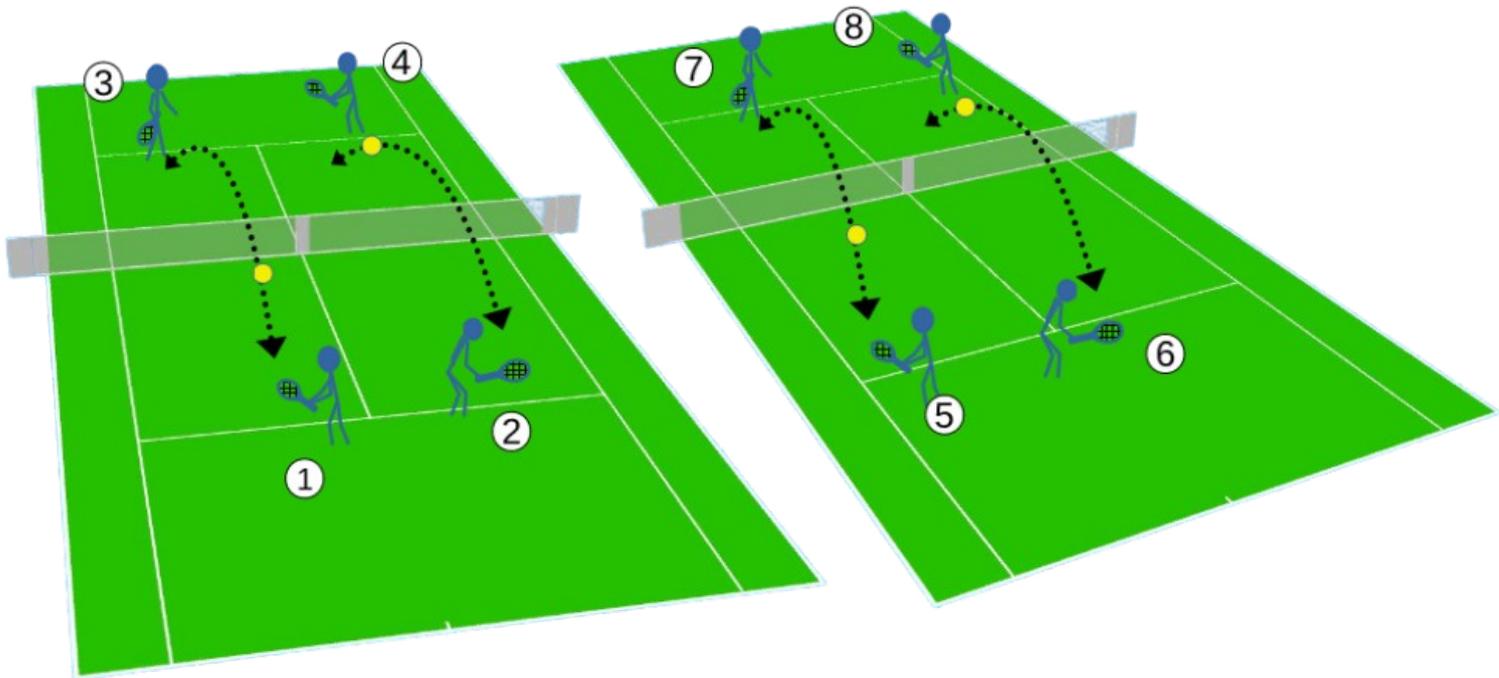


Séance cours collectif à 8 Joueur : Revers

Échauffement : (20 min environ)

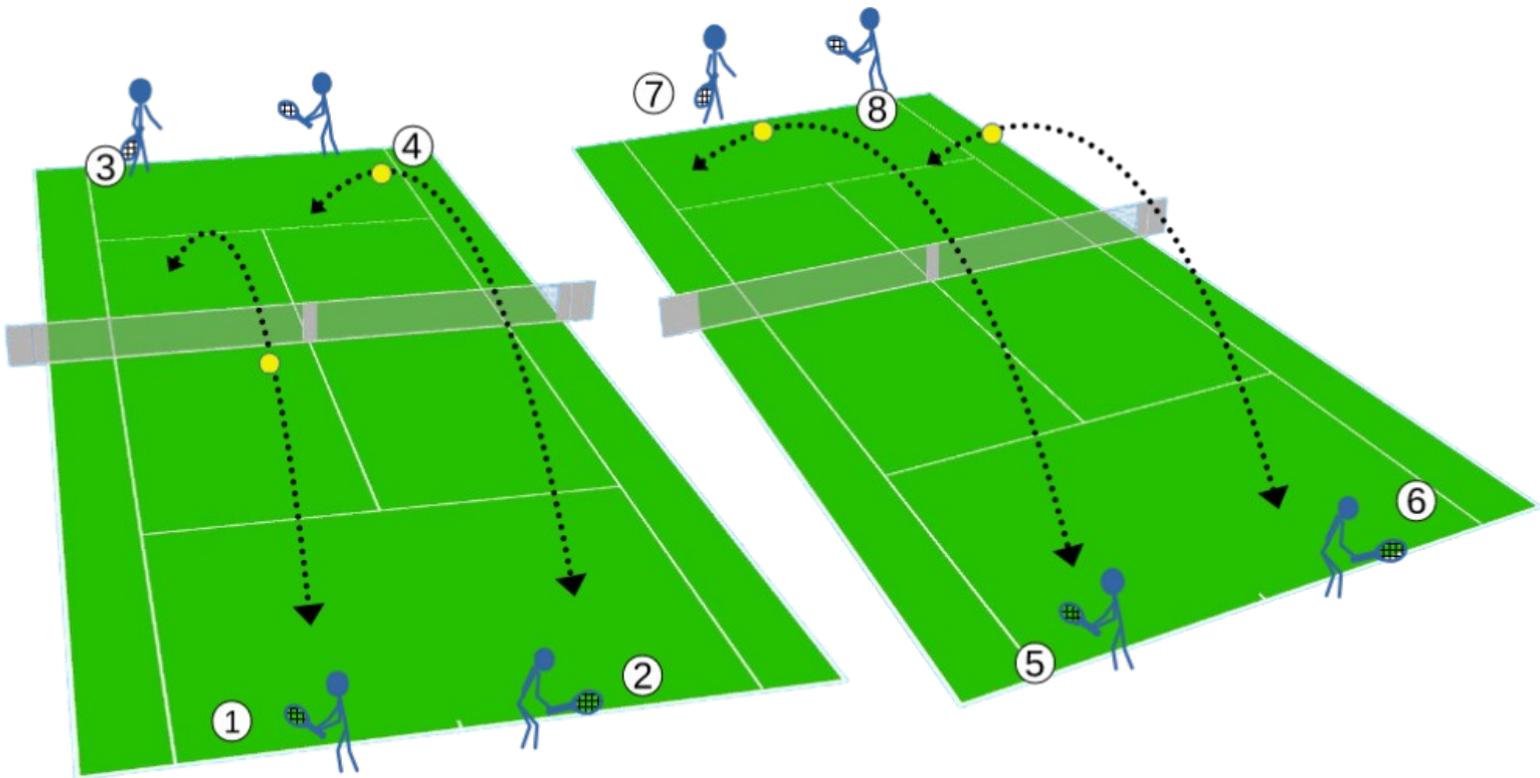
- 5 min de tour de terrain
- 5 min de petit exercice type : Talon fesse / On monte les genou / Quelques pas chassé ...
- 5 Min de jeu dans les carré de service



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

Séance cours collectif à 8 Joueur : Revers

- 5 min d'échange dans la longueur du terrain :



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



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

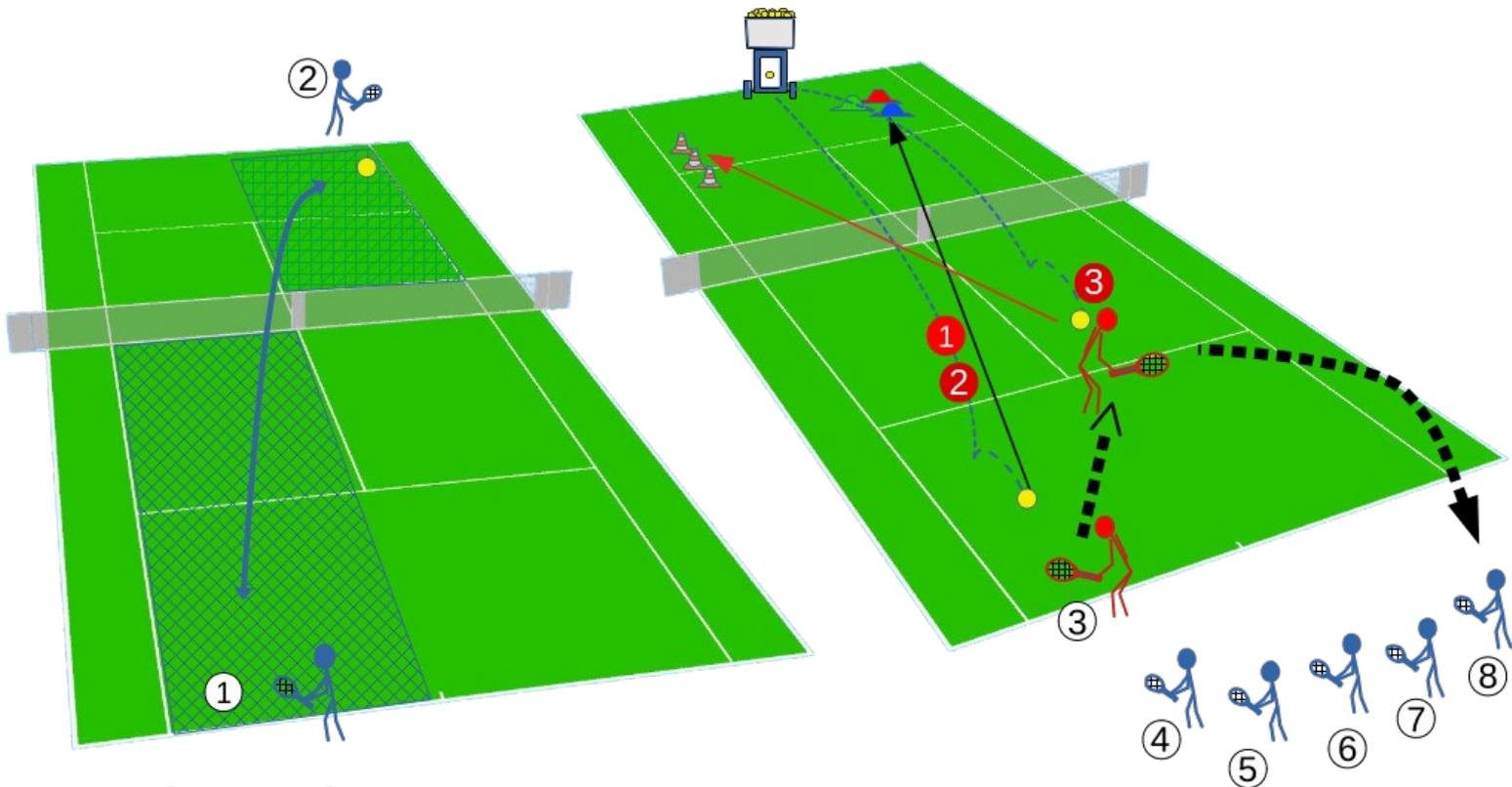
Séance cours collectif à 8 Joueur : Revers

Exercices : (40 min environ)

Avec la machine a balle sur le **terrain n°1**

6 joueurs sur la machine (ou le panier)

2 revers à frapper en visant les plots puis un coup droit sur une balle favorable en visant la Zone Croisé / cours croisé



Sur le terrain n°2 :

2 des 8 joueurs : Les joueurs doivent jouer uniquement en revers dans la diagonale revers : Au meilleur des 5 minutes.

Toute les 5 min un des joueurs tourne et va à la machine



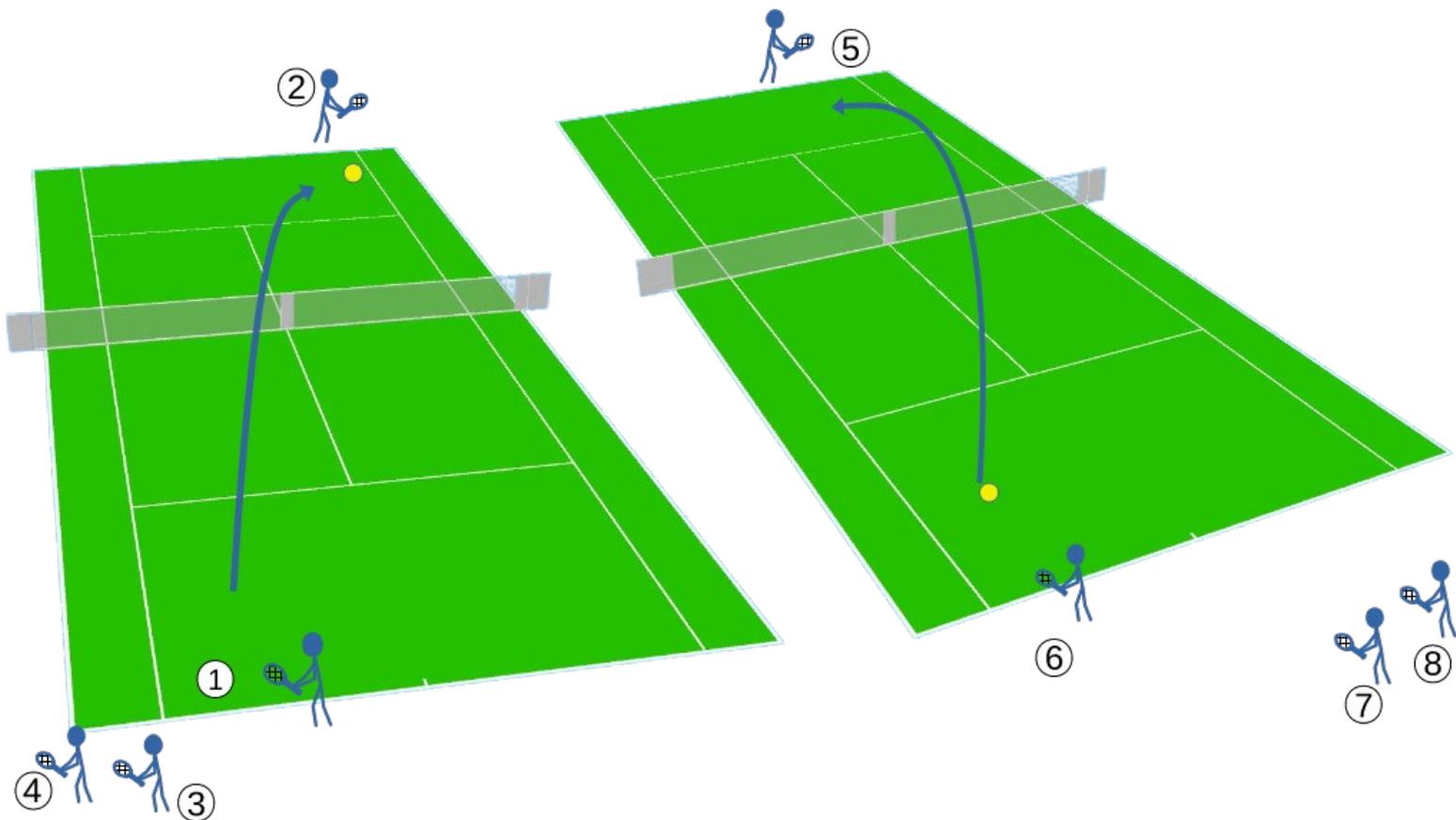
Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis

Séance cours collectif à 8 Joueur : Revers

Exercice de fin de séance : (30 min environs)

Jeu du Roi en 2 point sur 2 terrains : Engagement obligatoire sur le revers

Si un joueur marque 2 points, il remplace le roi ! et **le roi se met dans la file des joueur de l'autre terrain !**



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