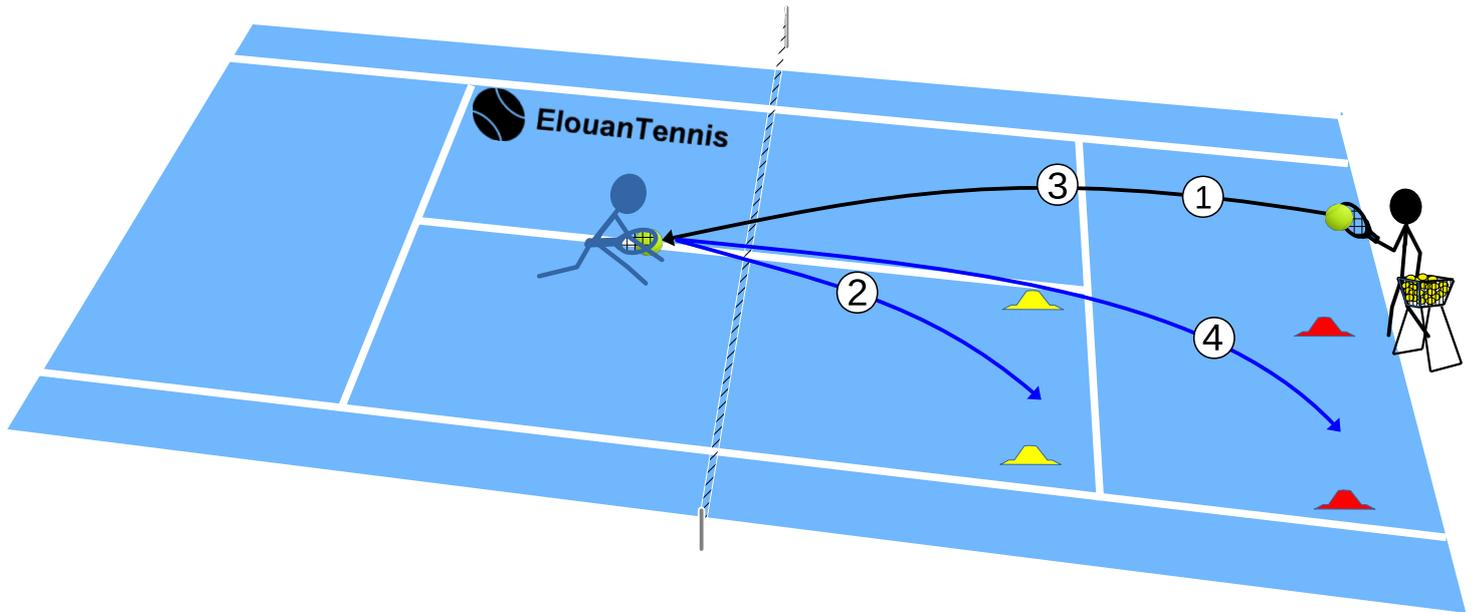


S'entraîner aux volées courtes et volées profondes

Catégorie(s) :	Volée, contrôle, profondeur
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



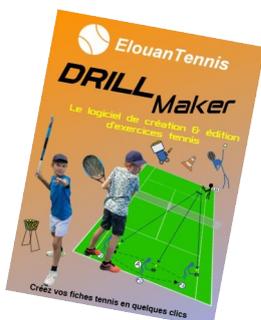
Hey les amis !

Aujourd'hui, je vais vous montrer un exercice super cool pour travailler nos volées au tennis.

Voici comment ça se passe :

- On commence par placer quatre cônes sur le court. Deux d'entre eux sont à l'intérieur du carré de service et les deux autres sont près de la ligne de fond.
- Ensuite, c'est le joueur A qui envoie des balles au filet aux joueurs B.
- Et là, le joueur B doit renvoyer les balles en alternant entre une volée courte et une volée profonde.

L'objectif de cet exercice, c'est de développer notre contrôle et notre capacité à placer les volées là où on veut sur le court. C'est super important pour être efficace dans le jeu au filet.



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



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