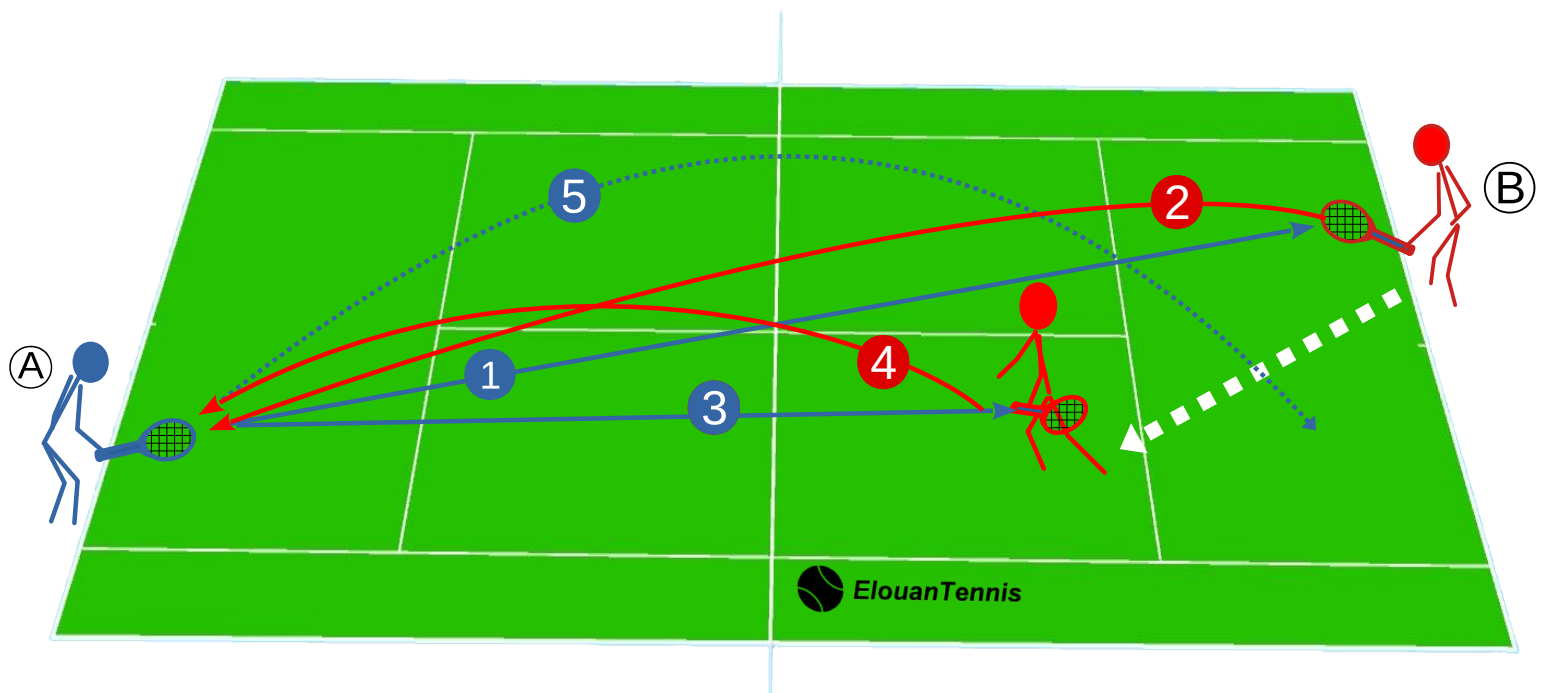


Exercice de lob – Apprendre à loper en condition réelle de jeu

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| Catégorie(s) : | Lob, volée, réactivité, anticipation |
| Niveau : | Balle jaune – intermédiaire, avancé |
| Durée : | 10 min |
| Matériels : | - |



Salut les amis !

Aujourd'hui, on va faire un exercice pour s'entraîner à faire des lobs en condition réelle de jeu.

Exécution de l'exercice :

Les joueurs commencent au fond du terrain et échangent des coups de fond d'avant en arrière. Lorsqu'une balle plus courte est jouée, l'un des joueurs avance vers le filet pour frapper une volée, et l'autre joueur, restant à l'arrière, doit tenter un lob pour passer par-dessus le joueur au filet. Cela simule une situation de jeu réelle et permet de travailler à la fois les lobs et les volées.

C'est un bon moyen d'améliorer la prise de décision et la technique dans des situations de match.



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



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