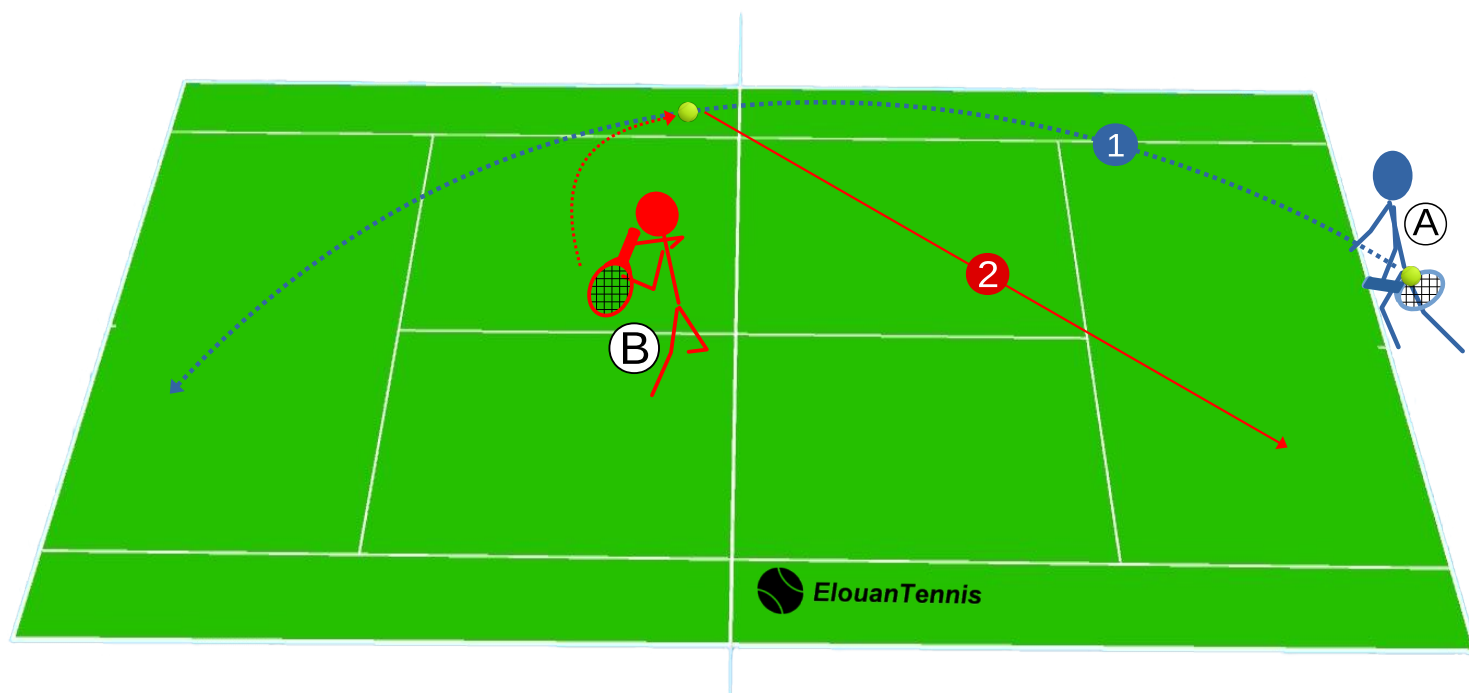


Exercice de lob – Lob contre smash

Catégorie(s) :	Lob, smash
Niveau :	Balle jaune – intermédiaire, débutant
Durée :	10 min
Matériels :	-



Salut les amis !

Aujourd'hui, on va faire un exercice pour s'entraîner à faire des lobs et des smashes en même temps.

Exécution de l'exercice :

Le joueur A se place près de la ligne de fond, tandis que son partenaire est au filet.

L'idée est que le joueur à la ligne de fond tente de loper par-dessus le joueur au filet. Si le lob est réussi et que la balle atterrit sans être touchée par le joueur au filet, alors le joueur à la ligne de fond marque un point. Cependant, si le joueur au filet parvient à intercepter le lob et à frapper un smash gagnant, alors c'est lui qui marque le point. Cela ajoute une dimension compétitive à l'exercice tout en mettant en valeur la technique du lob et du smash.



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



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