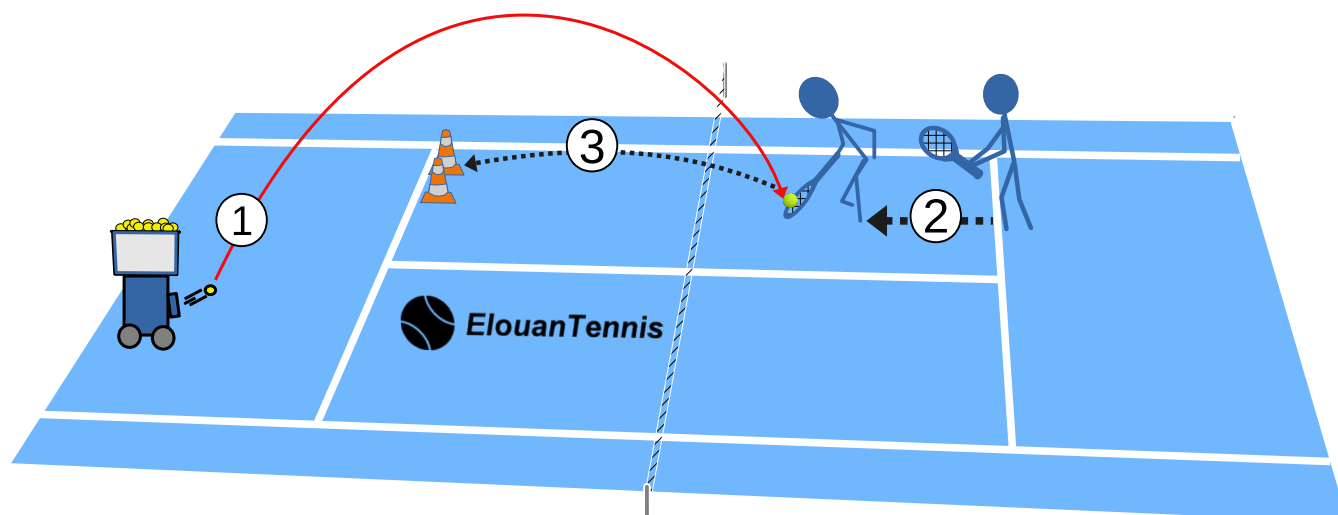


S'entraîner aux volées – Travailler la précision des volées basses

Catégorie(s) :	Volée, volée basse, précision
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balle, plot



Salut les amis !

Voici un exercice pour améliorer la maîtrise des volées basses, en utilisant une bonne technique de jambes et en appliquant un effet rétro pour garder la balle basse.

Exécution de l'exercice :

- Installez une machine à balles pour envoyer des balles basses vers vous.
- Placez deux cônes sur la ligne de service adverse.
- Commencez sur la ligne de service puis avancez et utilisez un plongeon vers la jambe gauche pour bien vous positionner sous la balle. (si vous êtes droitier).
- Au moment de la frappe, ouvrez légèrement votre raquette pour mettre un effet rétro et gardez la balle aussi basse que possible afin qu'elle ne rebondisse pas trop haut, rendant difficile la contre-attaque pour votre adversaire..

Visez principalement le long de la ligne pour vos volées basses en coup droit et essayez de toucher les cônes placés sur la ligne de service adverse pour travailler votre précision.



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



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