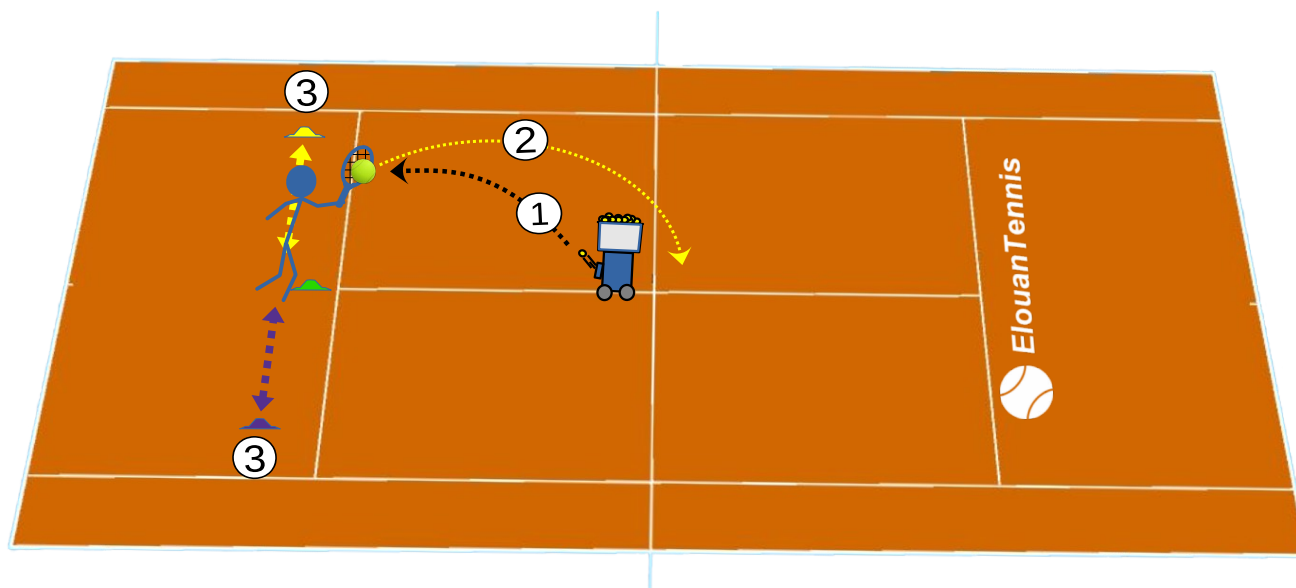


S'entraîner aux volées- Volée haute en coup droit et récupération

Catégorie(s) :	déplacement, toucher, volée
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balle, cône



Salut les amis !

Voici un exercice pour améliorer votre volée en coup droit, votre toucher de balle et votre déplacement latéral.

Installez une machine à balles dans votre côté du terrain, près du filet, pour vous envoyer des balles légèrement bombées suivant la ligne médiane de service. Placez un cône au milieu du court, à quelques centimètres de la ligne de service, puis deux autres cônes à trois pas de chaque côté de votre premier cône. Placez-vous sur le cône du milieu puis :

- Démarrez la machine à balles.
- Renvoyez chaque balle avec une volée haute en coup droit, en essayant d'avoir un toucher de balle doux pour que les balles atterrissent juste derrière la machine à balles.
- Déplacez-vous latéralement pour toucher le cône à droite puis, revenez au cône du milieu.
- Répétez le mouvement en frappant la balle suivante avec une volée haute en coup droit et en touchant le cône à gauche. Continuez ainsi en alternant les côtés.

NB : Concentrez-vous sur un toucher de balle doux pour que les balles tombent juste derrière la machine. Assurez-vous de bien synchroniser vos mouvements pour frapper la balle et vous déplacer efficacement.



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



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