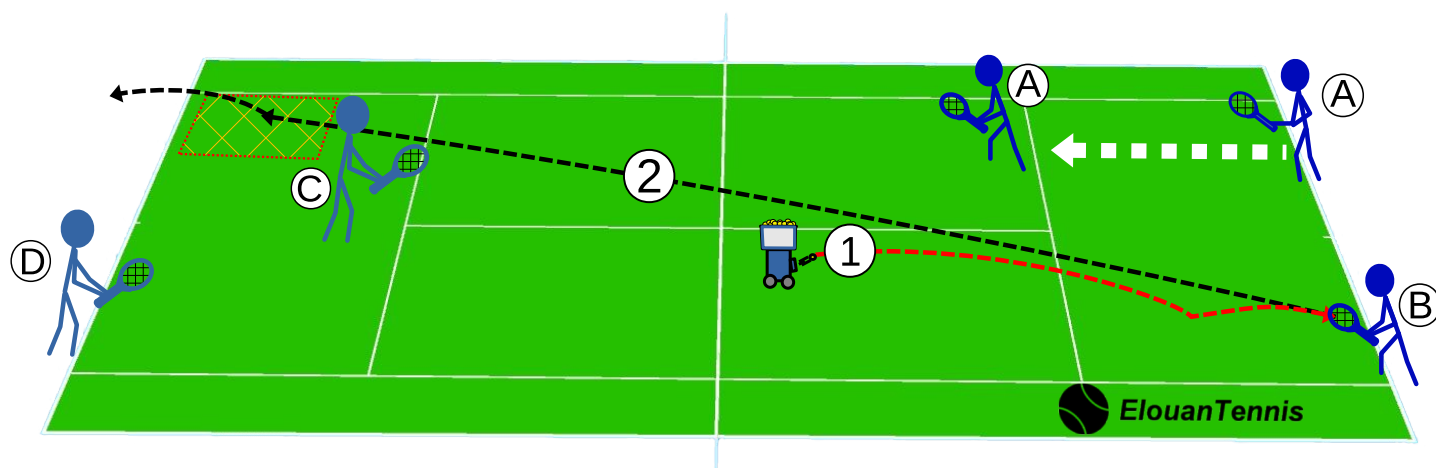
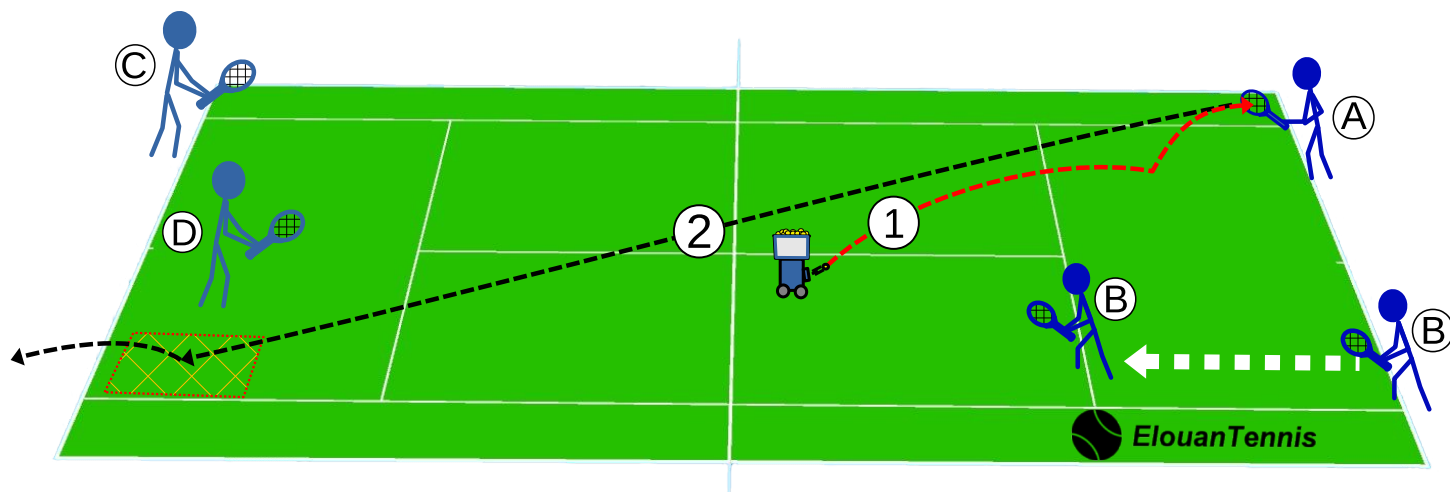




Exercice tennis collectif – Travailler le passing-shot croisé

Catégorie(s) :	Collectif, passing-shot, attaque, croisé
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balles



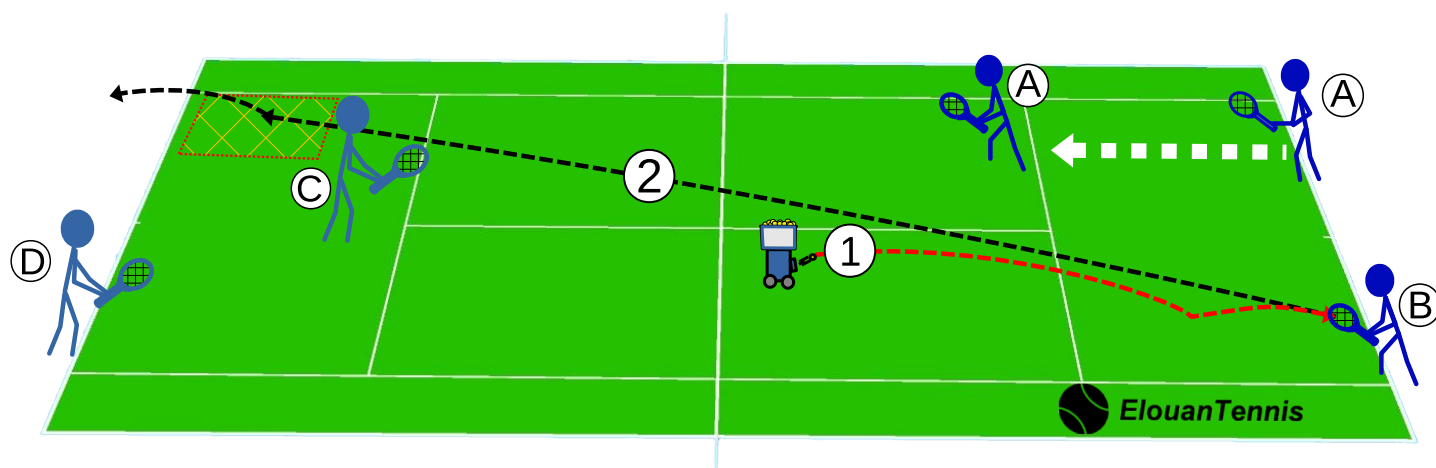
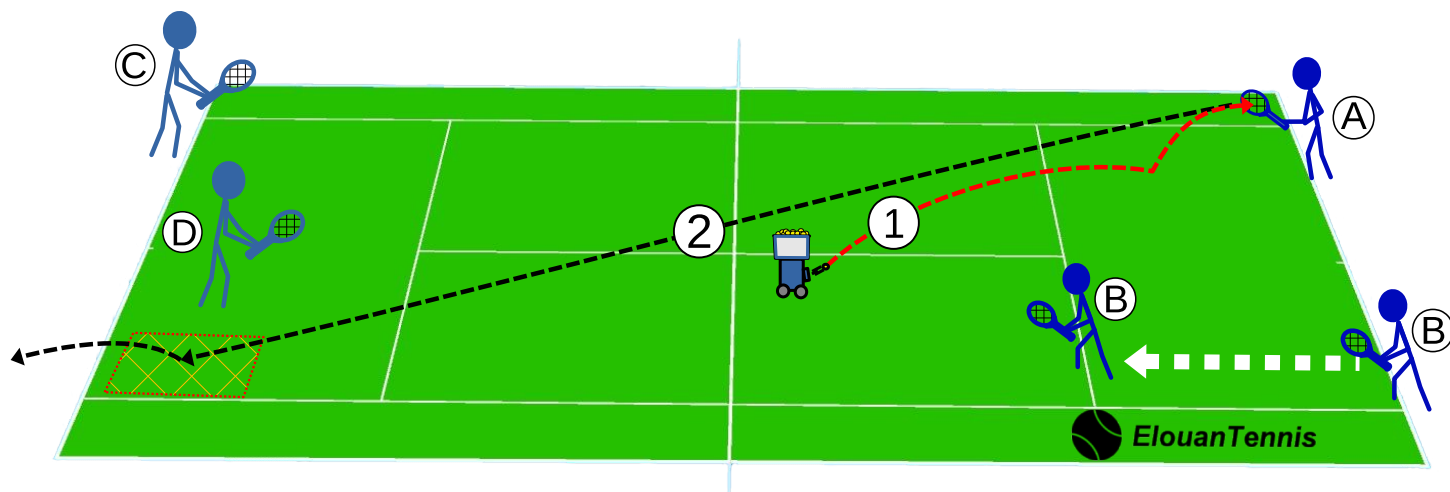
Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis





Exercice tennis collectif – Travailler le passing-shot croisé

Catégorie(s) :	Collectif, passing-shot, attaque, croisé
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balles



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



Salut ! Voici un exercice pour réussir ton passing-shot croisé en double.

Quand tu joues en double, le passing-shot croisé est une arme précieuse pour surprendre l'adversaire en montée. Cet exercice t'aide à trouver l'ouverture au bon moment et à placer ta balle là où elle fait mal : en diagonale, dans l'espace libre.

L'objectif est d'améliorer ta précision et ton timing au passing-shot croisé en double, en apprenant à viser l'ouverture et à prendre la bonne décision au bon moment face à un duo adverse.

Exécution de l'exercice :

- Quatre joueurs sont répartis en deux équipes A et B placés en fond de court côté droit du terrain contre C et D côté gauche.
- Une machine à balle placée au filet envoie une balle en alternance vers A et B.
- Quand A reçoit la balle, il tente un passing-shot croisé en diagonale vers la zone située entre la ligne de service et la ligne de fond, côté opposé.
- Immédiatement après, le joueur B se rapproche légèrement du filet, prêt à intercepter un éventuel retour du joueur C ou D.

En face, C et D se déplacent latéralement pour tenter d'intercepter ou de défendre le passing.

Chaque joueur (A et B) reçoit 6 balles en alternance, soit 12 balles au total pour la série.

Après la série de 12 balles A et B prennent la place des défenseurs et les joueurs C et D deviennent les attaquants à leur tour.



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



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