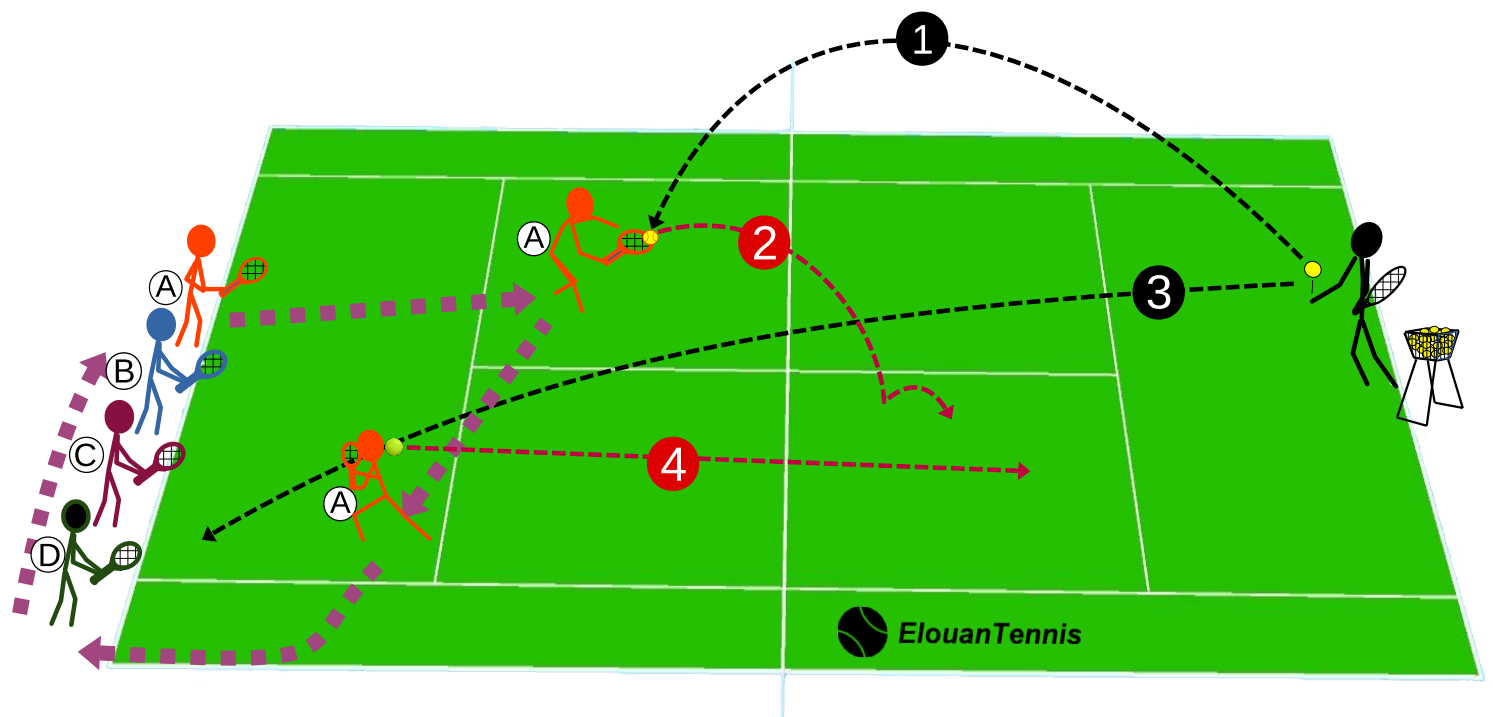




Exercice tennis collectif – Travailler l'amortie croisée et la vitesse

Catégorie(s) :	Collectif, amortie, vitesse, réactivité
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles



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



Salut !

Voici un exercice collectif pour travailler ton amortie et ta réactivité en duel.

L'amortie est un coup subtil qui peut vraiment faire la différence, mais encore faut-il savoir l'exécuter proprement et bien enchaîner derrière. Cet exercice te permet de travailler à la fois la précision de ton amortie croisée et ta réaction immédiate sur la balle suivante, dans un format collectif simple et dynamique.

L'objectif est de travailler la qualité d'exécution de l'amortie croisée, en visant un rebond juste derrière le filet, ainsi que ta capacité à réagir rapidement sur une remise immédiate, sans précipitation ni faute.

Exécution de l'exercice :

Les quatre joueurs se placent en file indienne derrière la ligne de fond et l'entraîneur se trouve de l'autre côté du filet, avec un panier de balles.

- 1) L'entraîneur envoie une balle courte, au centre ou légèrement excentrée.
- 2) Le joueur A monte et joue une amortie croisée courte, qui doit rebondir juste derrière le filet, dans le carré de service opposé.
- 3) Immédiatement après l'amortie, l'entraîneur renvoie une balle dans une zone libre du court.
- 4) Le joueur A doit réagir immédiatement, lire la trajectoire de cette deuxième balle, et la renvoyer proprement sans faire de faute.

Une fois l'enchaînement terminé, le joueur A retourne en fin de file et le joueur suivant (B) prend sa place et on enchaîne avec tous les joueurs.



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



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