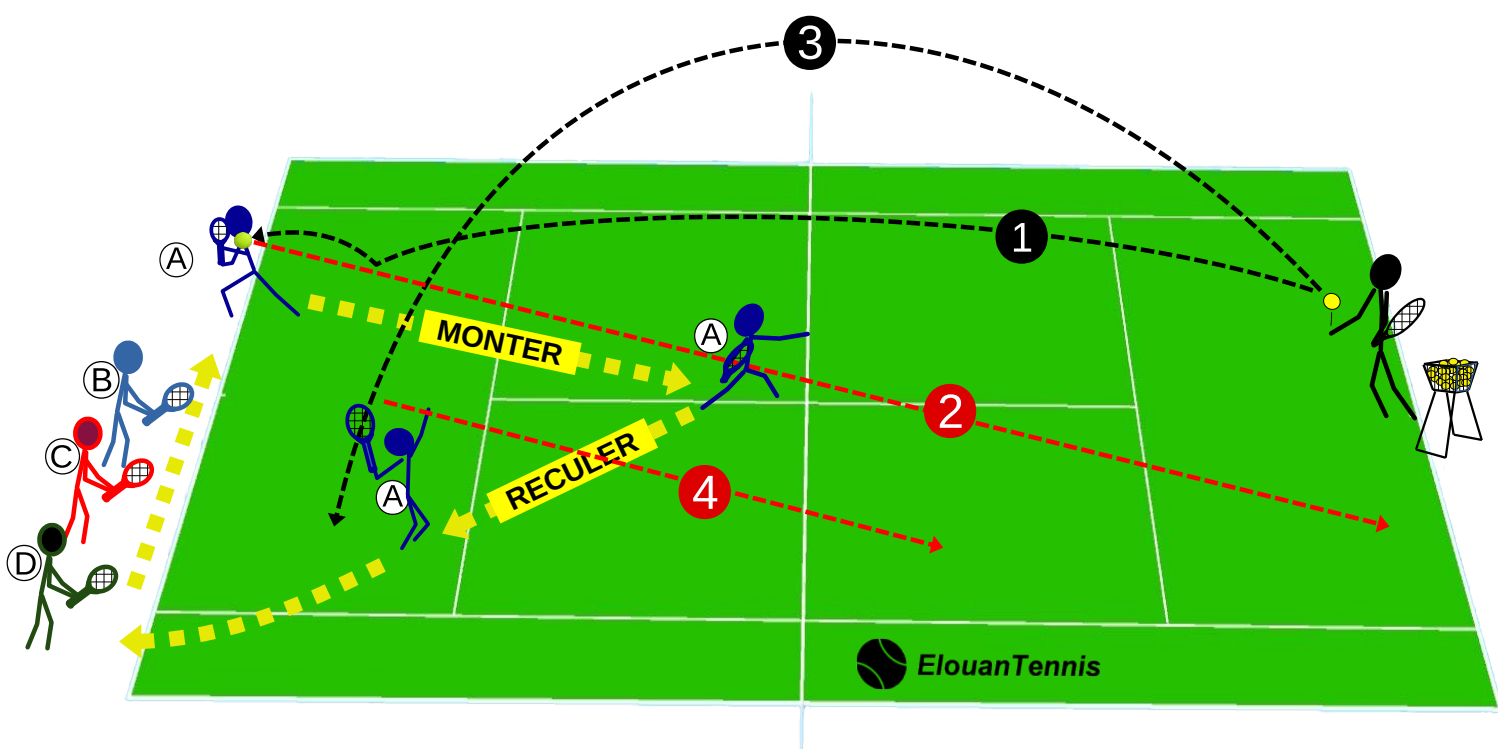


Exercice tennis collectif – Travailler le smash en mouvement pour enchaîner montée, couverture et finition

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



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



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

Salut ! Voici un exercice collectif pour travailler le smash après un lob défensif.

Très souvent, il arrive qu'après un monté au filet, on se fait piéger par un lob adverse. Cet exercice collectif te met dans cette situation réelle de match : tu montes, tu te fais loper, tu dois reculer vite et frapper un smash en mouvement, le tout en groupe et dans un rythme fluide.

L'objectif est de travailler la couverture du lob après une montée au filet, et de réaliser un smash propre en reculant. Ainsi, tu développes ta lecture de trajectoire, ton repositionnement, et ta coordination pied-raquette en mouvement.

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 d'approche.
- 2) Le joueur A joue long et croisé et monte au filet.
- 3) Dès que le joueur A atteint le filet, l'entraîneur envoie un lob au-dessus de lui, en direction du fond de court.
- 4) Le joueur A doit reculer rapidement, se replacer sous la balle, et effectuer un smash en mouvement, sans précipitation.

Une fois le smash joué, il retourne en fin de file. Le joueur suivant (B) prend sa place pour le prochain enchaînement.

L'entraîneur varie les trajectoires de lob (plus ou moins hauts, plus ou moins longs) pour que les joueurs apprennent à ajuster leur déplacement.



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



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