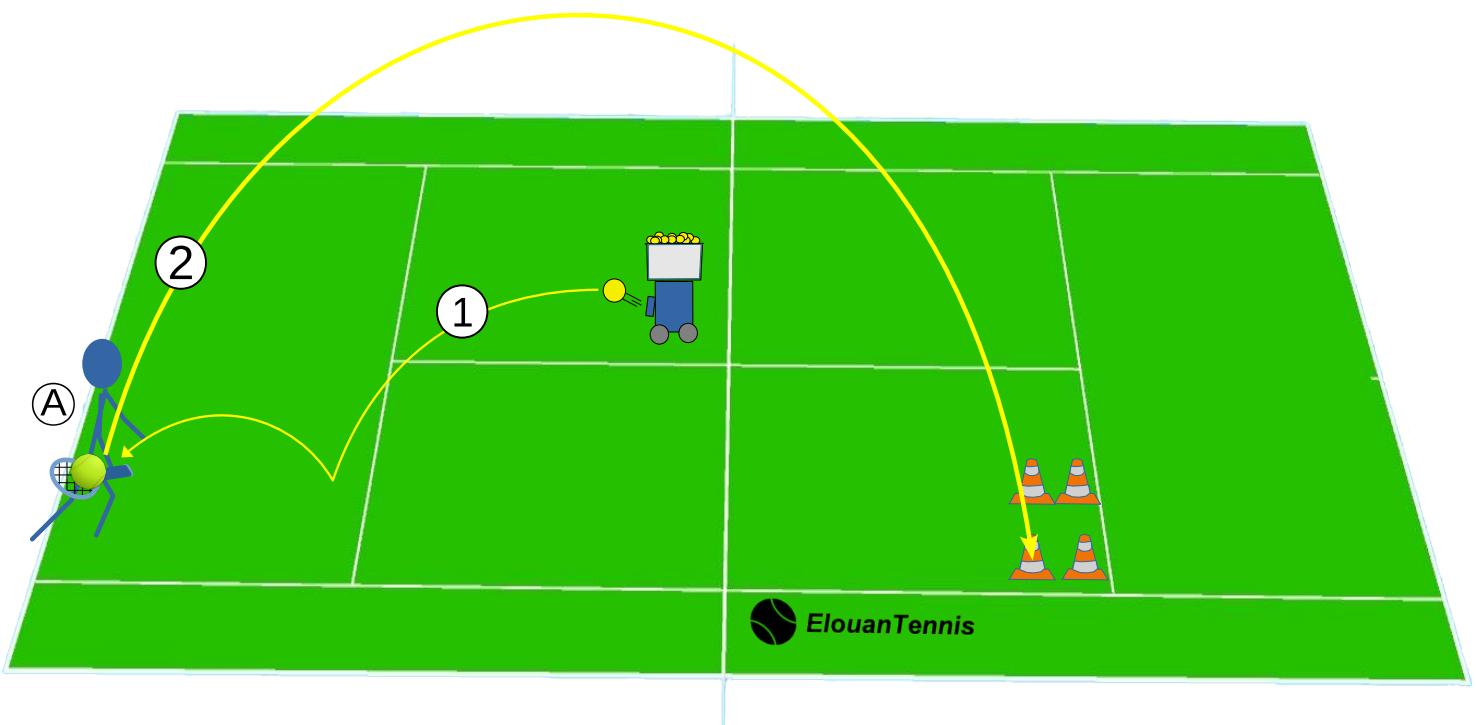


Exercice de lob – Le lob sur le côté revers de l'adversaire

Catégorie(s) :	Lob, stratégie
Niveau :	Balle jaune – intermédiaire, débutant
Durée :	10 min
Matériels :	-

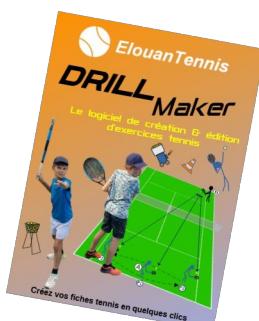


Salut les amis !

Aujourd'hui, je vais vous proposer un petit exercice axé sur le lob du côté revers de votre adversaire. Étant donné que la plupart des joueurs sont droitiers, cibler leur côté revers peut s'avérer être une stratégie tactique efficace.

Exécution de l'exercice :

- Disposez des cônes dans la zone de revers du terrain adverse pour marquer votre cible.
- Placez la machine à balles près du filet de votre côté du terrain.
- Configurez la machine pour qu'elle envoie des balles courtes et peu profondes, simulant ainsi les conditions d'un match réel.
- Prenez position à la ligne de fond.
- Lorsque la balle est lancée par la machine, anticipez son rebond et utilisez une prise de volée pour exécuter un lob très haut en visant les cônes.



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



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