

322 Séance cours collectif à 8 Joueurs : Lob et transition filet

Salut !

Voici une séance de tennis collective pour 8 joueurs, axée sur l'apprentissage du lob et de la volée d'attaque complète pour progresser en technique et en déplacement vers l'avant !

Objectif principal :

Travailler la technique du lob (défensif et offensif), apprendre à gérer un lob adverse, et enchaîner rapidement sur une montée au filet pour conclure à la volée.

Échauffement (15 à 20 min)

Jogging de mise en rythme – 5 min

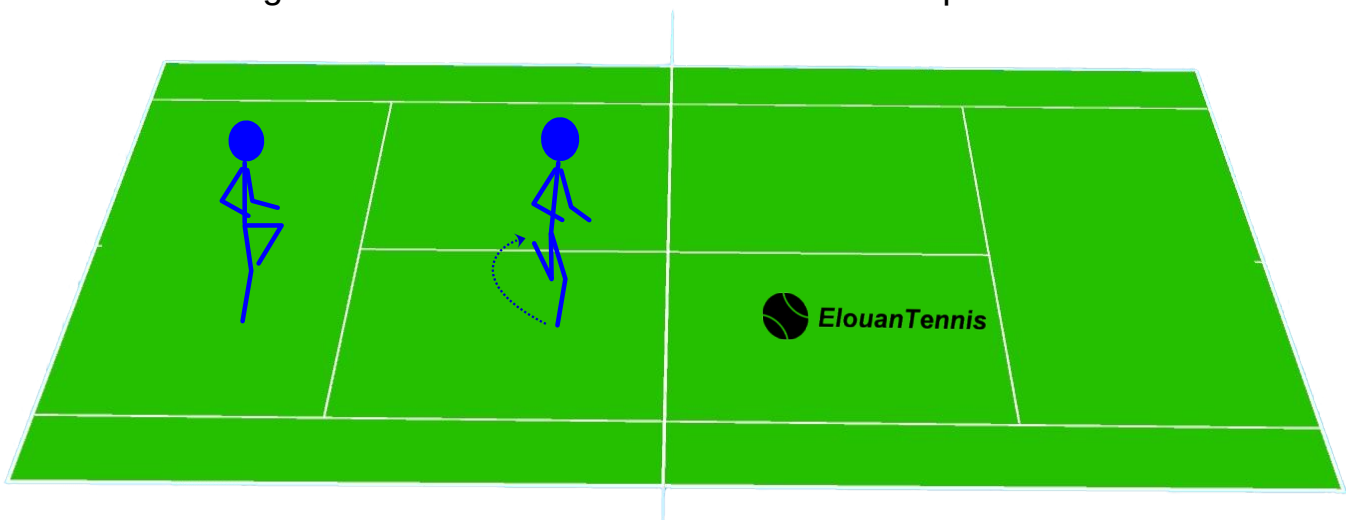
Course douce autour du terrain avec les bras actifs.

Objectif : augmenter la température corporelle et la conscience de l'espace.

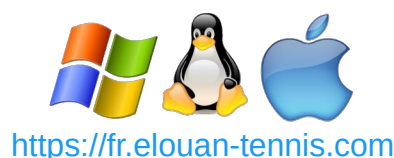
Skips (montées de genoux) et talons-fesses – 5 min

Skips hauts, puis talons-fesses.

Mobilisation des genoux et ischios en vue des montées rapides.



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

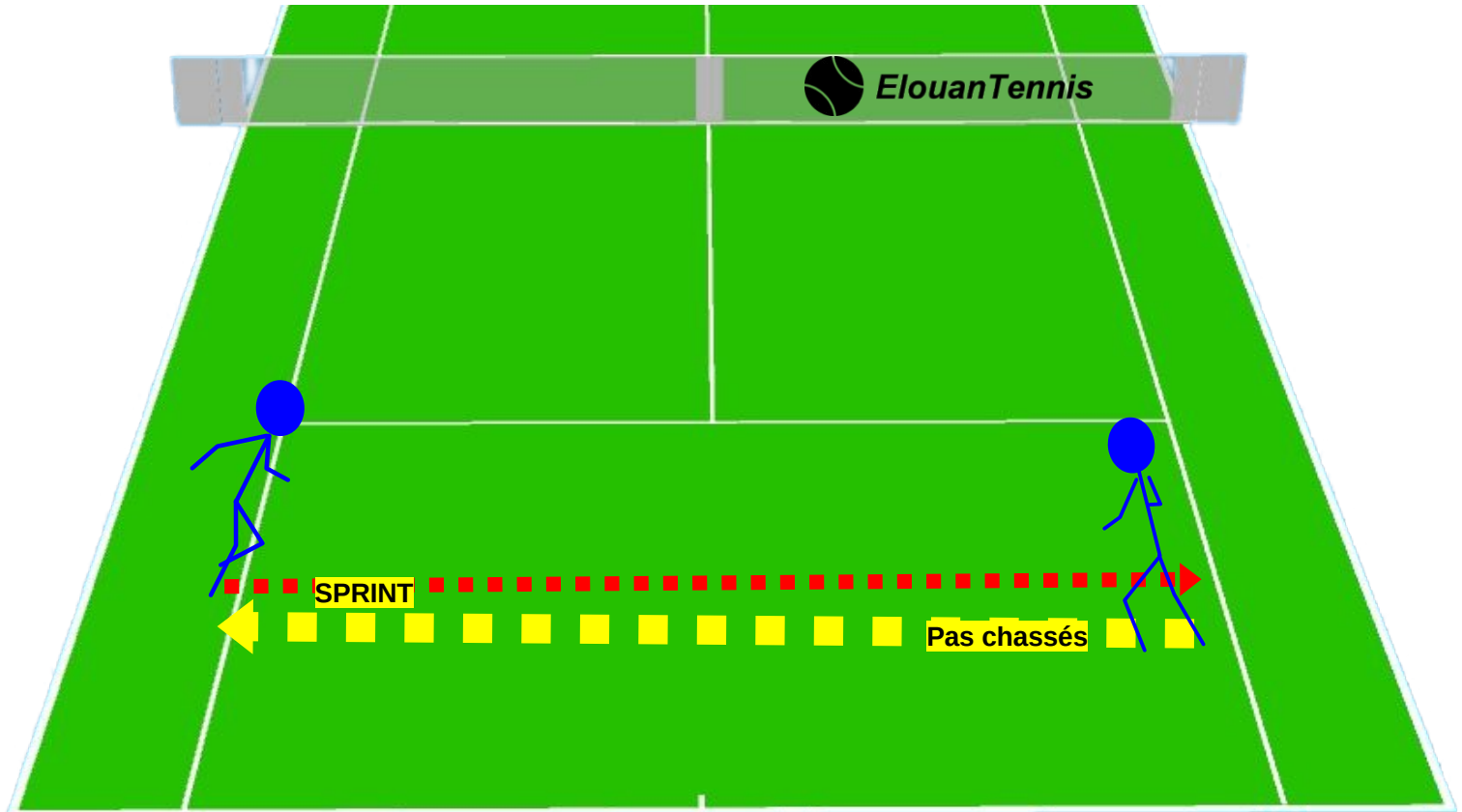


<https://fr.elouan-tennis.com>

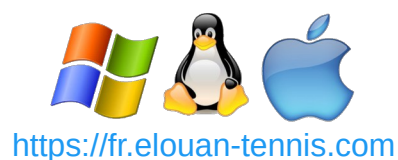
Pas chassés + retour en sprint – 5 min

2 × (10 m pas chassés côté + 10 m sprint retour).

Simule les déplacements latéraux suivis d'un retour rapide à la ligne de fond.



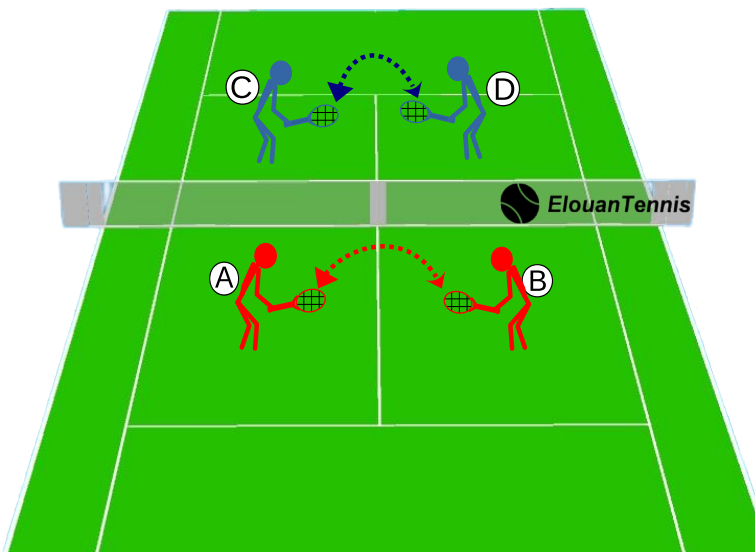
Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



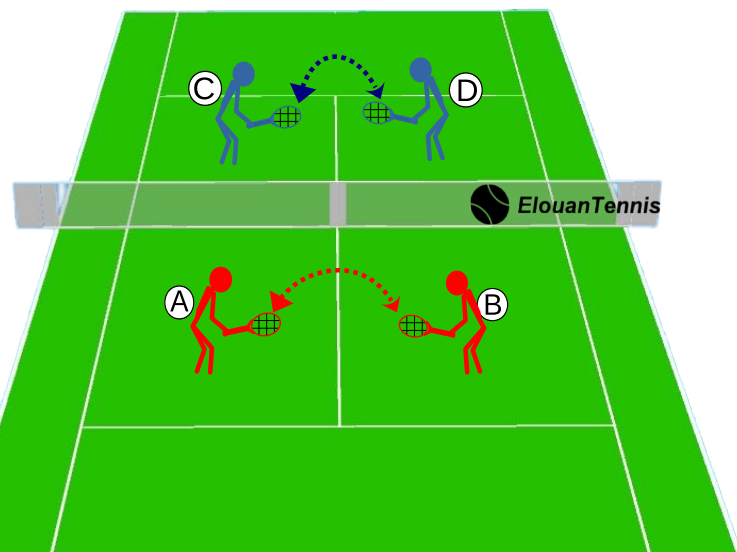
Volée légère en binôme – 5 min

- Les 8 joueurs sont répartis en 4 binômes (binômes A-B et C-D, E-F et G-H)
- Chaque binôme se place à environ 1 mètre l'un de l'autre, sur la moitié avant du terrain (dans les carrés de service), face à face, sans filet entre eux.
- Échange de volées à courte distance, sans rebond.
- Alternance coup droit / revers toutes les 4 frappes.
- Les gestes doivent être légers, souples et maîtrisés : on échauffe les épaules, on ne cherche pas à marquer.
- Encourager un rythme fluide et continu.
- Changer de côté après 2 minutes si besoin pour varier les repères.

TERRAIN - A



TERRAIN - B



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



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

Pause hydratation (5 min)

Brief rapide des objectifs techniques : lob défensif vs offensif, gestion du lob adverse, transition volée.

Exercices techniques et tactiques (40 min)

TERRAIN A : Le lob lifté parfait (20 min)

Le lob lifté est un coup d'attaque au tennis où la balle retombe rapidement dans le court adverse. Voici comment l'exécuter correctement :

Adoptez la même prise et la même préparation que pour les coups de fond de court liftés. La raquette doit se retrouver pratiquement au niveau de la cheville à la fin de la préparation, avec le bras tendu et les genoux fléchis.

Assurez-vous que le transfert du poids du corps se fait sur la jambe arrière. Cela vous permettra d'avoir une base stable pour votre coup et de générer de la puissance.

Au moment de la frappe, exercez une poussée vers le haut avec la jambe arrière et tournez le haut du corps vers le haut. Lancez la tête de raquette à la rencontre de la balle dans un mouvement de bas en haut pour avoir l'effet lifté.

À l'impact, assurez-vous que le tamis de la raquette est parallèle au filet. Gardez le poignet souple et relâché pour permettre à la raquette de prendre de la vitesse.

Continuez le geste en accompagnant la balle vers le haut et vers l'avant dans une trajectoire ascendante prononcée. Assurez-vous que la raquette se situe bien au-dessus de votre tête à la fin du geste.

Déroulement :

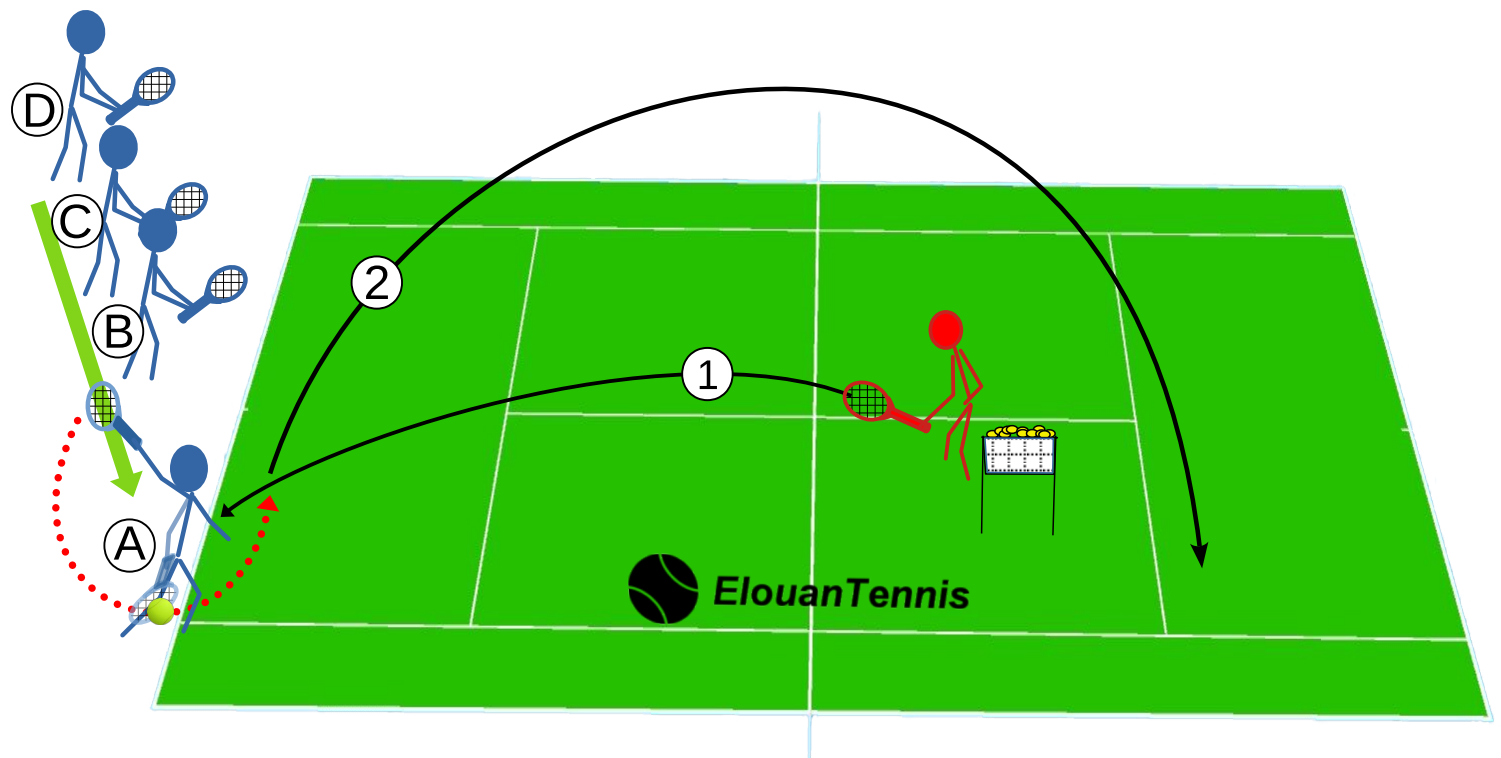
- Le joueur A entre sur le terrain, reçoit une balle du coach et réalise un lob lifté croisé ou long de ligne.
- Une fois le coup joué, il sort et retourne en fin de file.
- Le joueur B prend sa place, puis C, puis D, etc.
- La rotation continue, chacun passe à son tour.



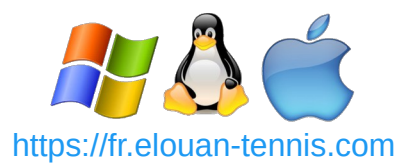
Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



TERRAIN - A



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



TERRAIN B : Lob défensif + montée au filet 4 joueurs en rotation (20 min)

Cet exercice consiste à enchaîner un lob défensif du revers suivi d'une montée au filet et d'une volée gagnante.

Déroulement :

- Les joueurs F, G et H sont en file derrière la ligne de fond, côté revers.
- Le joueur E joue le rôle de relanceur et se trouve de l'autre côté avec un panier de balles.
- Chaque joueur passe à tour de rôle.
- Le joueur F reçoit une balle côté revers et joue un lob défensif.
- Il monte rapidement au filet juste après son lob.
- Le relanceur renvoie la balle si possible sinon il envoie une autre balle, que le joueur E joue en volée gagnante.
- Le joueur E (ancien relanceur) retourne en fin de file.
- Le joueur F prend la place du relanceur.
- Le joueur G prend la place du joueur F, et ainsi de suite.

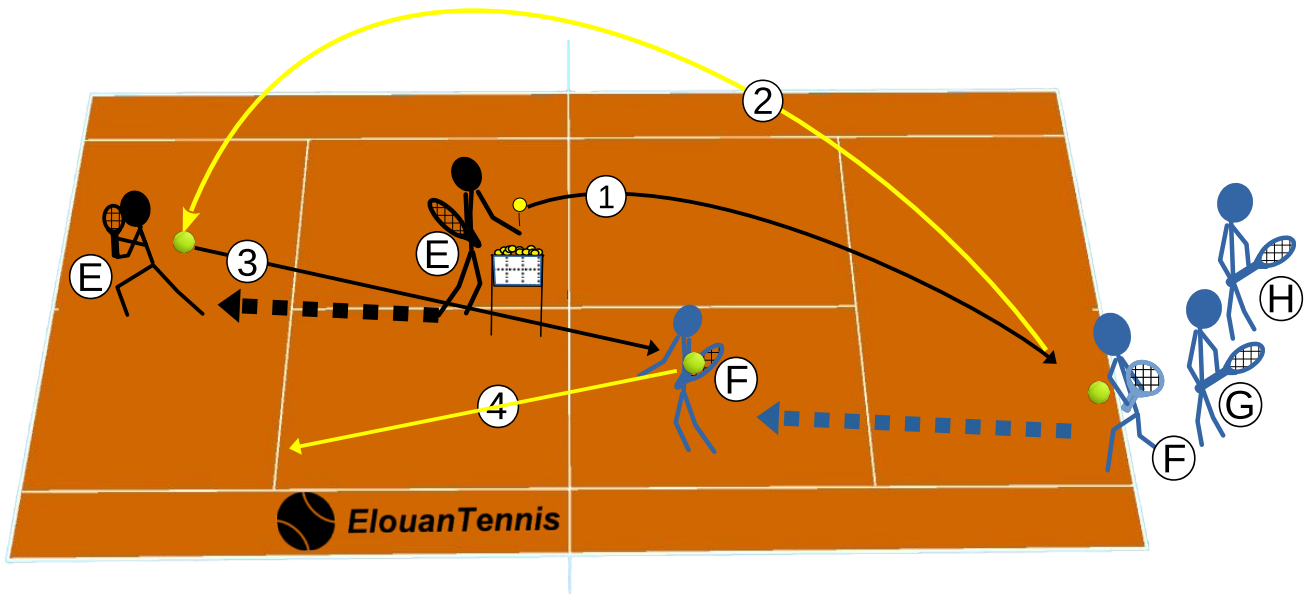


Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



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

TERRAIN - B



Consignes :

Le lob doit être haut et profond pour gagner du temps.
La montée au filet doit être rapide, sans attendre.
La volée doit être agressive et bien placée pour finir le point.

Changement de terrains après 20 min : les joueurs s'inversent mais les exercices restent les mêmes sur chaque terrain.



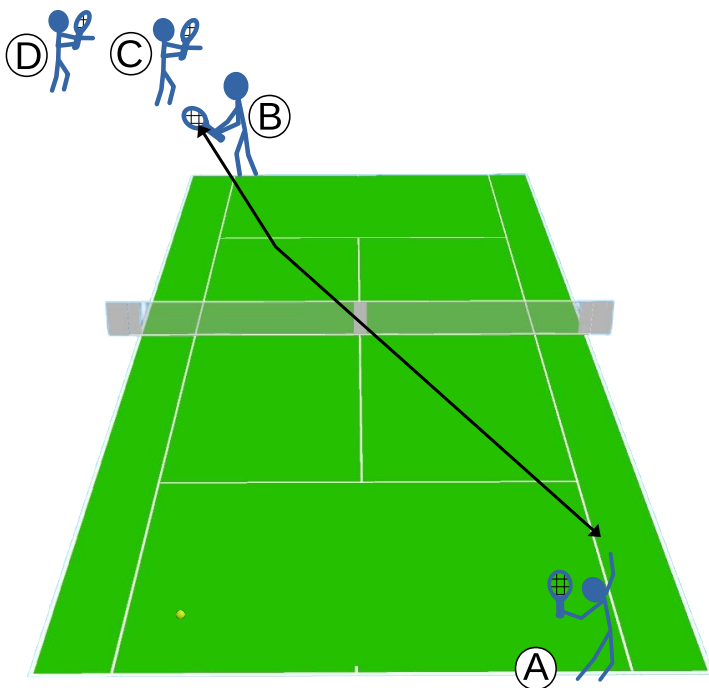
Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



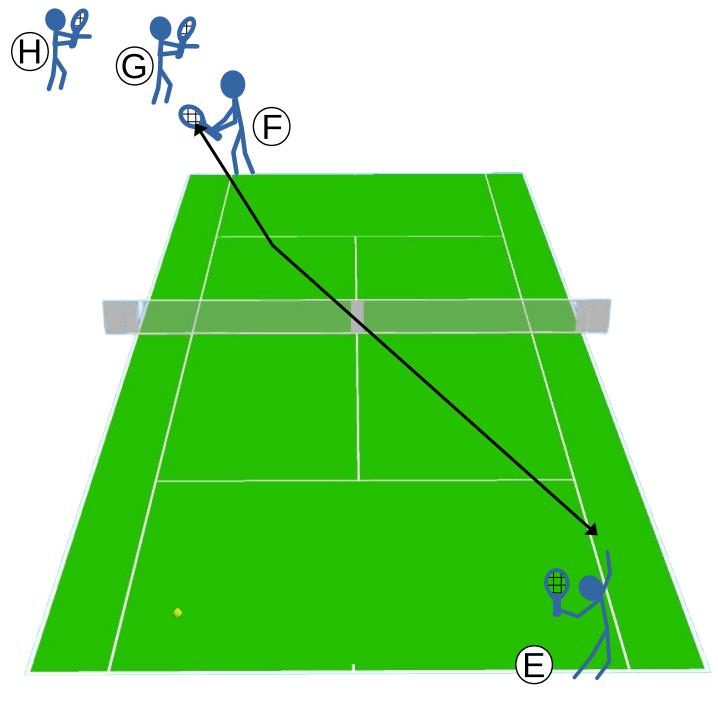
Exercice de fin de séance : Chasseur contre meute (30 min)

- Sur chaque terrain ; le chasseur : un joueur (ex. A sur le terrain A, E sur le terrain B) face à 3 adversaires : la meute qui se relaie à chaque point.
- Le chasseur affronte 1 adversaire à la fois, les autres attendent et se relaient à chaque point.
- Tout point gagné = 1 point, un lob gagnant = 2 points
- Après chaque lob réussi, le chasseur doit monter au filet au point suivant.
- Tous les 4 minutes, un autre joueur devient le chasseur (joueur seul)
- Chaque joueur passe au moins une fois en mode “chasseur”

TERRAIN - A



TERRAIN - B



Bonus :

Si le chasseur réussit 3 lobs gagnants dans la même manche, il reste “chasseur” une manche de plus

Si les 3 adversaires le battent à 0, le chasseur fait une punition sympa (ex : 15 squats 😊 lol)



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