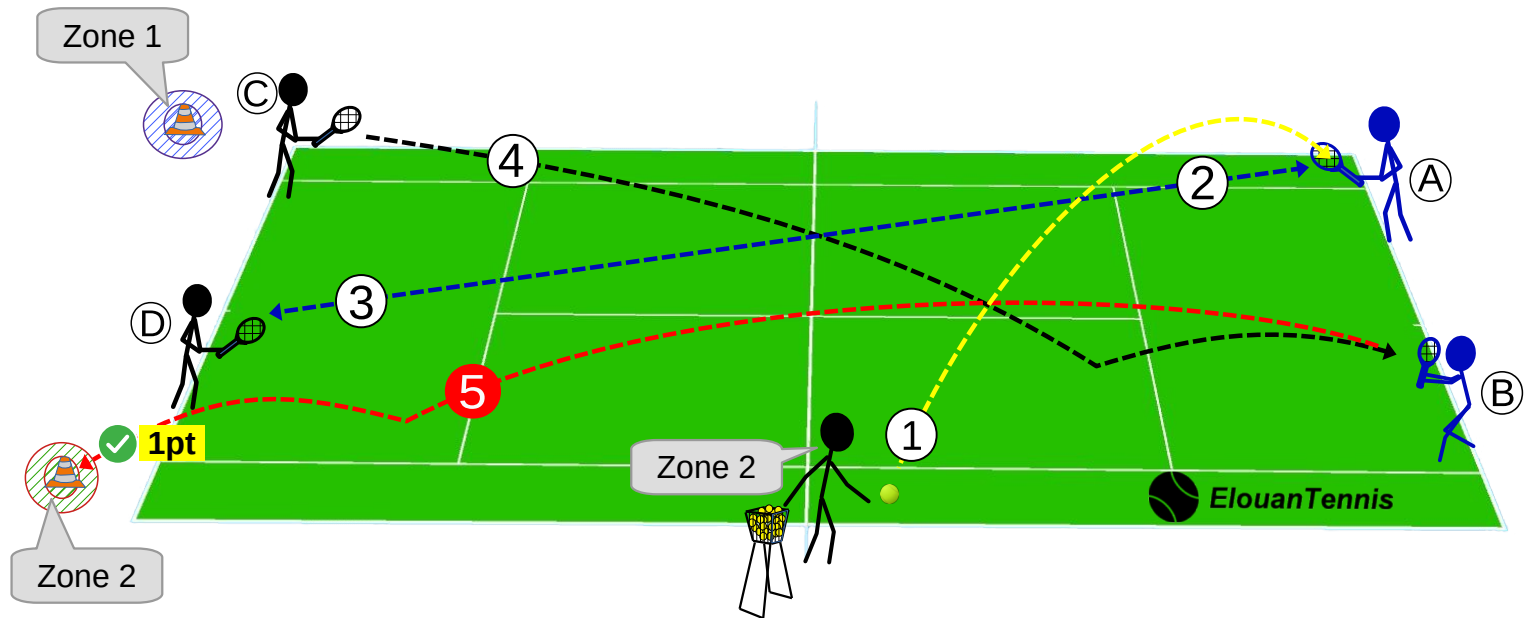


Exercice collectif - 2 contre 2 pour travailler précision et régularité en fond de court

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Catégorie(s) : | Collectif, régularité, précision |
| Niveau : | Balle jaune - intermédiaire |
| Durée : | 10 min |
| Matériels : | Plots |



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



Salut ! Voici un exercice collectif tennis en 2 contre 2 pour travailler la précision des frappes en fond de court, la coordination entre partenaires et la régularité dans l'échange.

L'objectif de cet exercice est d'amener les joueurs à placer la balle dans des zones précises en fond de court, tout en maintenant un échange régulier en double. Il vise également à renforcer la communication entre partenaires et à améliorer la lecture des trajectoires adverses dans des conditions de jeu contrôlées.

Exécution de l'exercice :

- On joue en configuration 2 contre 2 en fond de court : deux attaquants (A et B) face à deux défenseurs (C et D).
- L'entraîneur se place sur le côté et lance manuellement des balles variées (liftées ou à plat), en alternant les relances entre les joueurs A et B.
- L'équipe attaquante doit renvoyer la balle dans une zone ciblée du terrain adverse. Deux zones sont définies par des plots :
 - un plot placé à 1 mètre derrière le coin droit de la ligne de fond (zone 1),
 - un autre plot à 1 mètre derrière le coin gauche (zone 2).
- Avant chaque échange, l'entraîneur annonce la zone à viser en criant "Zone 1" ou "Zone 2". Les attaquants doivent alors tenter de placer leur frappe dans la zone indiquée.
 - Si la balle touche ou tombe très près du plot : +1 point
 - Sinon : 0 point
- Les défenseurs doivent renvoyer les balles de manière régulière, sans chercher à remporter l'échange. Leur rôle est de maintenir un rythme constant et de varier les trajectoires pour créer une pression réaliste sur les attaquants.
- Après 15 échanges, les équipes échangent les rôles : les défenseurs deviennent attaquants et vice versa. Chaque joueur doit passer au moins deux fois en attaque et deux fois en défense au cours de l'exercice.

Cet exercice collectif tennis permet de travailler la précision des frappes dans des zones définies, tout en renforçant la régularité en fond de court, la coordination à deux et la capacité à construire un échange sous consigne.



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



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