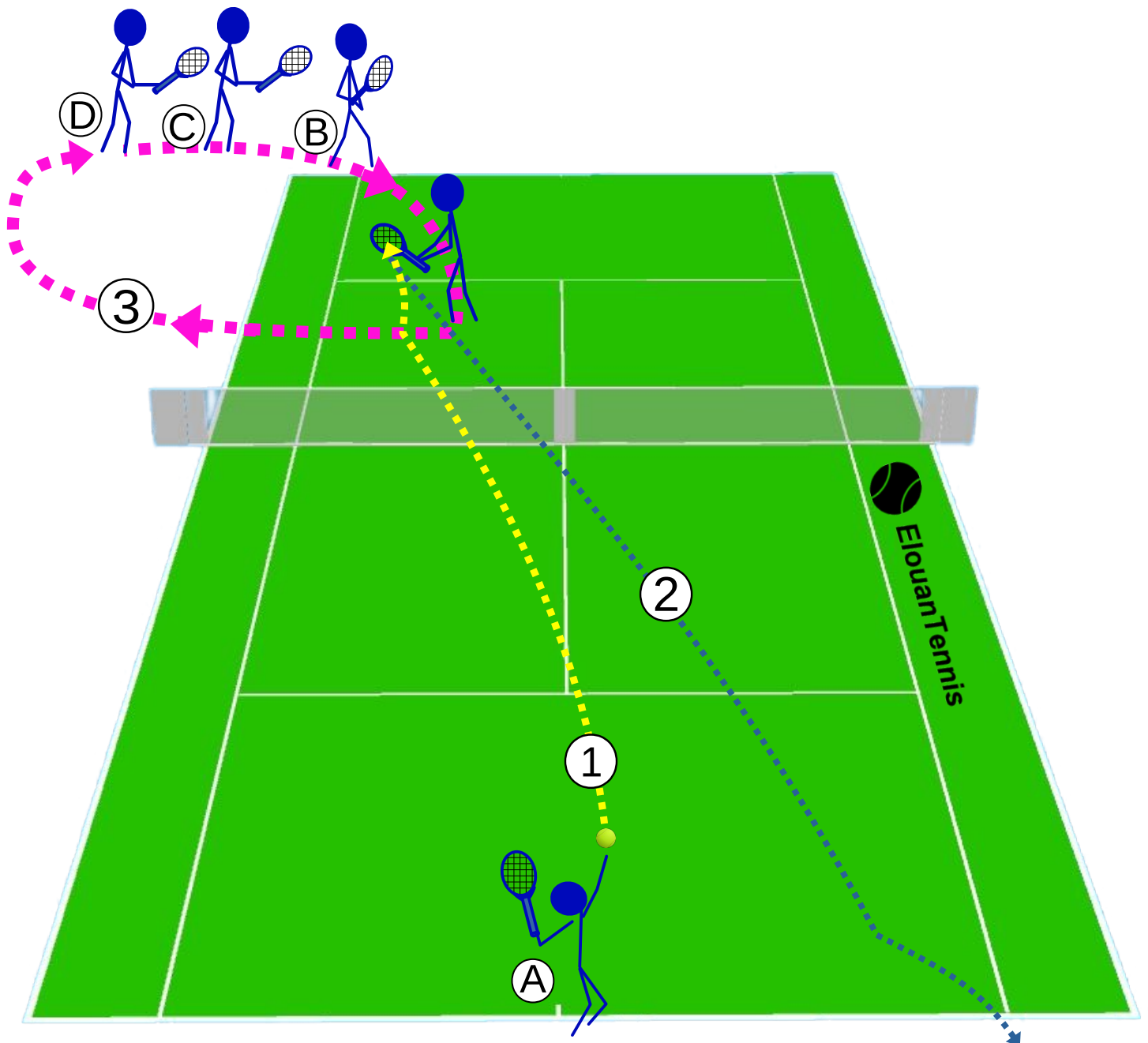


Retour de service : affûtez vos retours sous pression en 3 contre 1

Catégorie(s) :	service, retour, collectif
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



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



Salut les amis!

Dans cet exercice à rotation rapide, les relanceurs s'entraînent à faire face à une pression continue, tandis que le serveur travaille sa précision et ses effets pour éviter les doubles fautes. Bref, un drill complet des deux côtés du filet !

Exécution de l'exercice :

On joue en 3 contre 1. Le joueur (A) se place côté serveur. Les trois autres joueurs (B, C et D) se placent à la ligne de fond opposée, en file indienne. Le premier de la file (B) devient relanceur.

- 1) Le serveur (A) engage le service.
- 2) Le relanceur (B) tente un retour profond, idéalement en diagonale, puis retourne en fin de file.
- 3) Le suivant (C) enchaîne, et ainsi de suite.

Après avoir servi contre les trois relanceurs, le serveur (A) passe directement en fin de file côté relance, et le premier joueur de la file qui normalement est le joueur B devient le nouveau serveur.

La rotation continue ainsi et chaque joueur sert à son tour contre les trois relanceurs, puis retourne dans la file.

Bonus : On joue le dernier retour de chaque série en 1 contre 1. Cela ajoute un enjeu tactique et oblige le serveur à anticiper le retour ;)



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



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