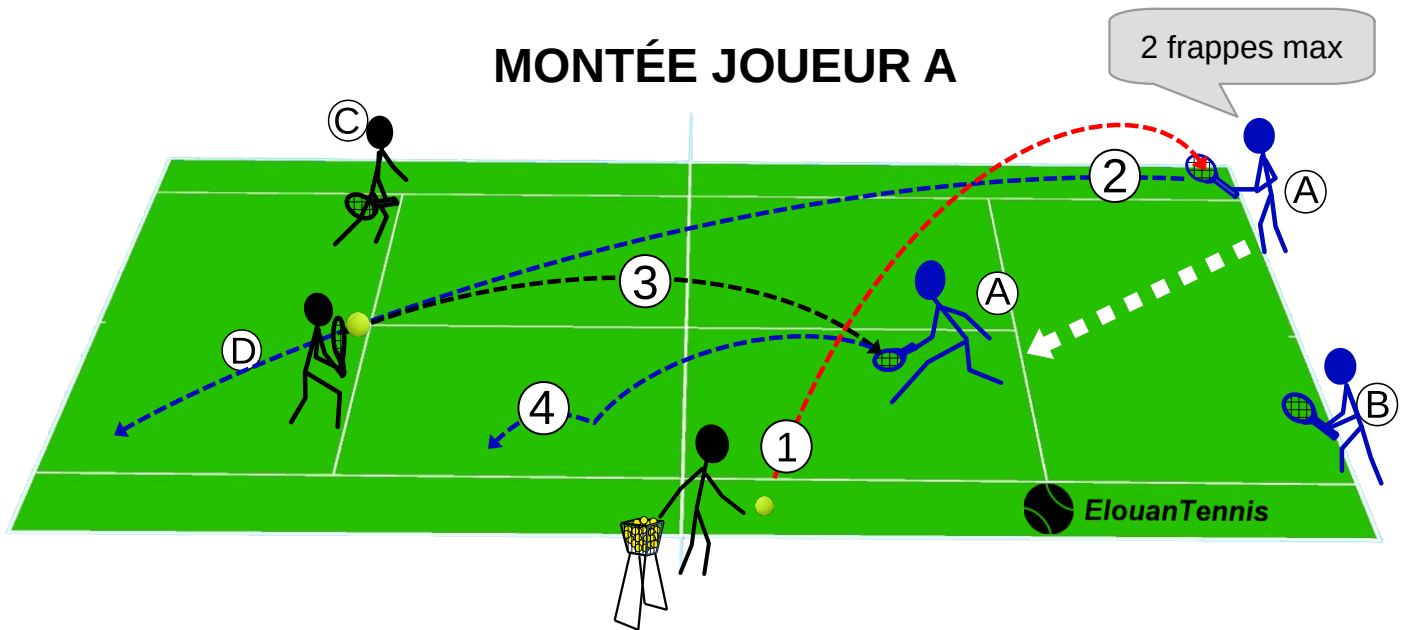


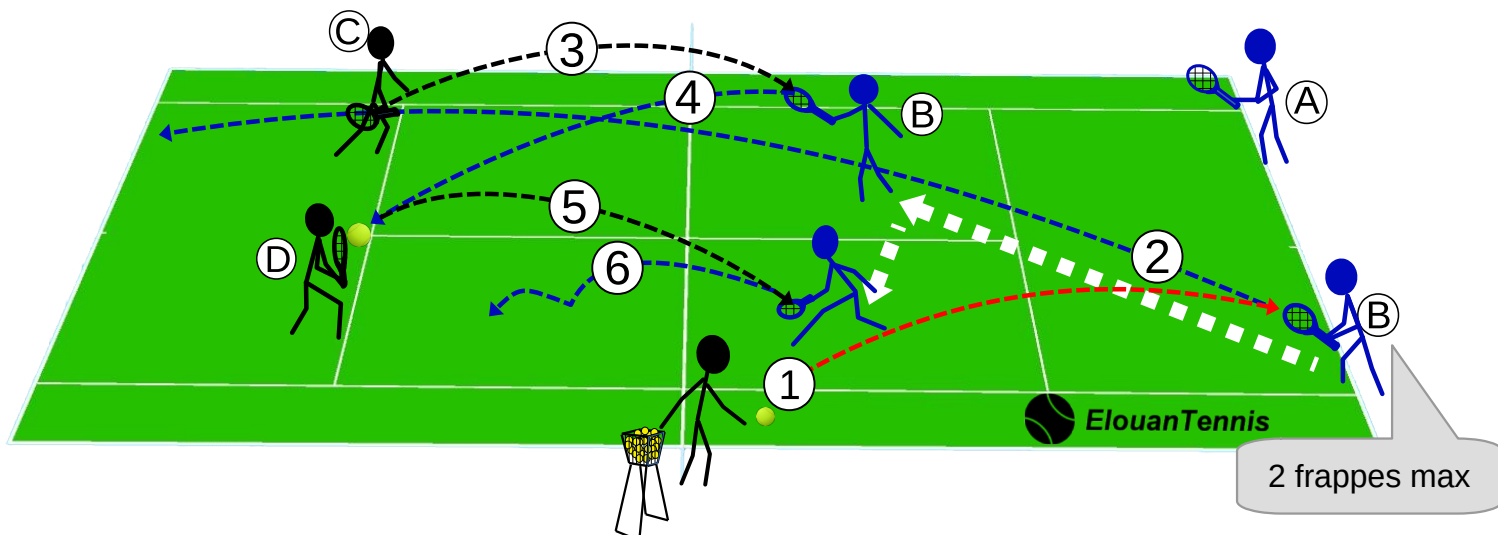
## Exercice collectif - transition attaque - transformer un coup défensif en montée gagnante

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

### MONTÉE JOUEUR A



### MONTÉE JOUEUR B



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



Salut ! Voici un exercice pour apprendre à monter au filet au bon moment

Quand une balle un peu plus courte ou moins rapide arrive, c'est souvent le bon moment pour avancer et finir l'échange. Cet exercice t'aide à reconnaître cette situation, à t'engager dans ta montée et à jouer une volée efficace pour conclure.

L'objectif est de repérer une balle d'attaque depuis le fond du court, de monter rapidement au filet, puis de terminer l'échange en une ou deux volées, sans redescendre au fond du court.

#### **Exécution de l'exercice :**

- Deux joueurs (A et B) se placent en fond de court. En face, deux joueurs (C et D) sont positionnés à l'intérieur du terrain, proches de la ligne de service, prêts à défendre.
- L'entraîneur envoie une balle en alternance vers A ou B.
- Le joueur ciblé frappe une balle profonde dans le fond du court adverse pour se créer une ouverture, puis monte immédiatement au filet.
- Les défenseurs C et D, en face, ont pour objectif d'anticiper la montée d'A ou B et renvoie la balle un peu courte pour forcer le joueur monté à jouer une première volée, puis éventuellement une deuxième.
- Le joueur monté au filet doit terminer l'échange en une ou deux volées maximum, sans redescendre.
- Et on recommence, en alternant A et B à chaque balle envoyée.

Quand A et B ont réalisé trois montées chacun, on échange les rôles ils passent en position de défense, près du filet et les joueurs C et D reculent en fond de court pour prendre le rôle des attaquants.

Cet exercice te permet de travailler le timing de ta montée, ta réactivité à la volée, et ta capacité à conclure rapidement l'échange.



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

