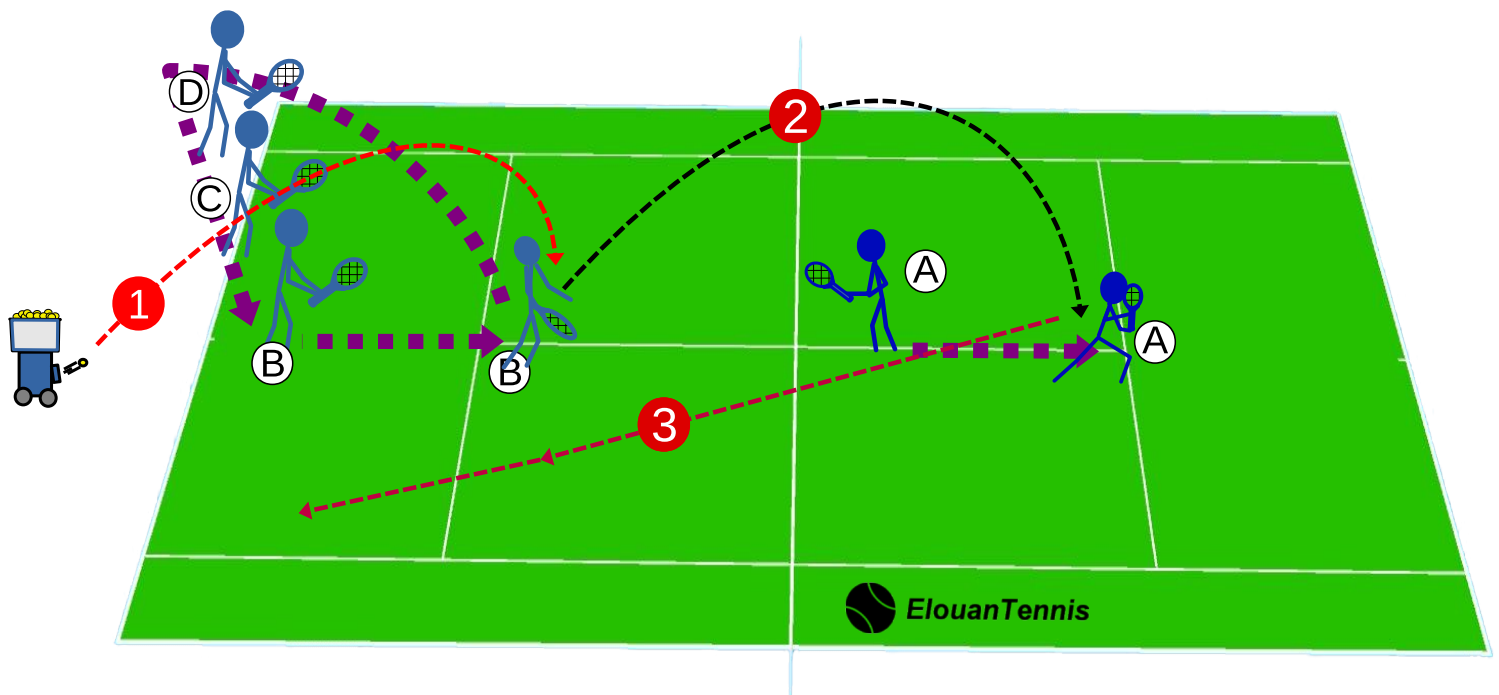


Exercice tennis collectif – Travailler la défense face au lob en 3 contre 1

Catégorie(s) :	Collectif, lob, attaque, défense
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balles



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



Salut les amis!

Voici un exercice collectif pour apprendre à défendre face aux lobs quand tu es seul au filet.

Quand tu montes au filet, tu t'exposes aux lobs. Dans cet exercice collectif, tu es seul à l'avant du court, et les trois autres joueurs, placés en fond, cherchent à te passer par-dessus. À toi de reculer vite, de défendre proprement, et de rester lucide sous pression.

L'objectif est de travailler la défense face à un lob, en apprenant à reculer rapidement, à lire la trajectoire, et à renvoyer une balle courte et contrôlée, sans paniquer.

Exécution de l'exercice :

Le joueur A est placé seul au filet, en position centrale.

Les trois autres joueurs (B, C et D) sont alignés en fond de court, dans l'autre camp, formant une file d'attente. Ils jouent chacun leur tour.

- 1) Une machine à balle envoie une balle haute (type lob) vers le filet toutes les 5 secondes.
- 2) Le joueur en tête de file (par exemple B) frappe un lob au-dessus du filet, en visant à passer A.
- 3) Le joueur A, placé au filet, recule rapidement pour tenter de défendre ce lob. Il doit renvoyer une balle basse, sous forme d'amorti ou de slice.

Une fois le point terminé, le joueur suivant (C) prend la place de B, et envoie à son tour un lob vers A et ainsi de suite.

Le joueur A reste en position pendant 6 lobs consécutifs, puis rejoint la file en queue, tandis que le joueur en tête de file prend la place au filet.

Ce format 3 contre 1 te met sous pression, t'oblige à réagir vite, à rester lucide, et à enchaîner technique + déplacement sans t'arrêter.

Avec cet exercice, on peut travailler deux aspects :

- Attaquer au lob depuis le fond de court
- Défendre un lob depuis le filet



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



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