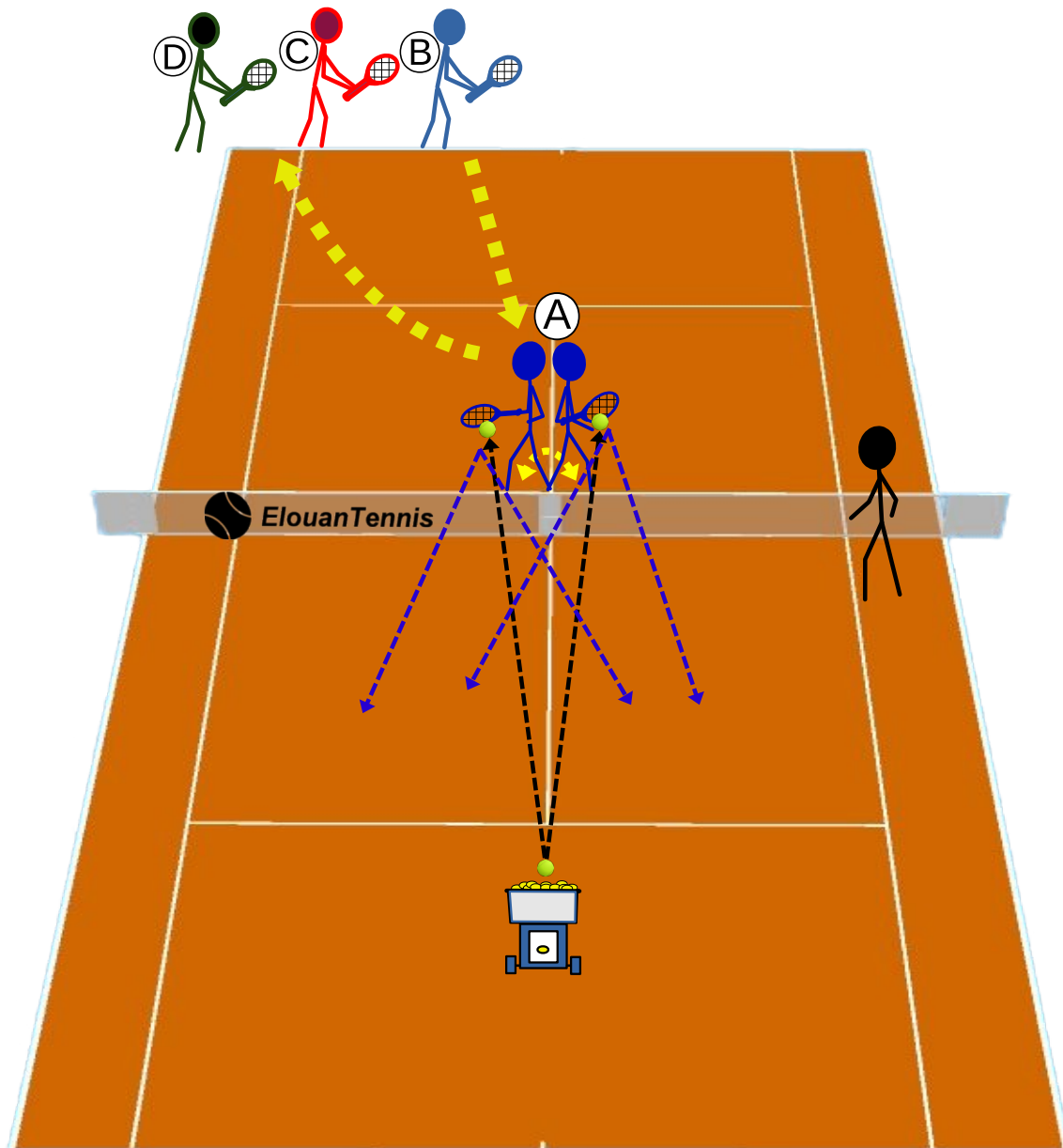


# Exercice tennis collectif – Développer les réflexes à la volée

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



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



Salut ! Aujourd'hui, nous allons voir un exercice collectif tennis pour développer les réflexes à la volée. Garde ton relâchement, ta stabilité et ton contrôle sur balles puissantes, grâce à une rotation fluide et rythmée entre les joueurs.

À la volée, tout va très vite. Dans ce drill collectif, tu es placé au filet et tu dois réagir instantanément à des balles puissantes envoyées par une machine. Tu travailles ton relâchement, ta posture et ton geste court, tout en restant actif avec le reste du groupe en rotation rapide.

L'objectif est de développer la réactivité à la volée sur des balles rapides et basses, en conservant une posture stable, un geste relâché, et une frappe contrôlée sans recul. On travaille ici la volée réflexe, souvent sollicitée en double ou en montée rapide.

#### **Exécution de l'exercice :**

Les quatre joueurs se placent en file indienne derrière la ligne de fond et l'entraîneur se trouve sur le côté du court pour contrôler la machine à balle et donner le tempo.

- 1) Le joueur A avance et prend place seul au filet et au centre.
- 2) De l'autre côté du filet, une machine à balle est positionnée pour envoyer des balles rapides, entre la hanche et l'épaule.
- 3) L'entraîneur déclenche la machine, qui envoie 3 à 4 balles tendues vers le joueur A.
- 4) Le joueur A doit effectuer ses volées sans reculer, en gardant une posture stable et une gestuelle courte et contrôlée.
- 5) Après sa série, A retourne en fin de file, et le joueur suivant prend sa place au filet.

Chaque joueur passe à tour de rôle dans un rythme fluide et sans pause.

C'est un bon exercice collectif pour travailler le volée-réflexe parce qu'il simule les échanges rapides qu'on retrouve en match, quand tu dois voler sans hésiter. Tu apprends à gérer la pression, à contrôler la balle sans forcer, et à rester bien placé au filet. Le système tournant permet à chacun de s'entraîner activement, sans temps mort.



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

