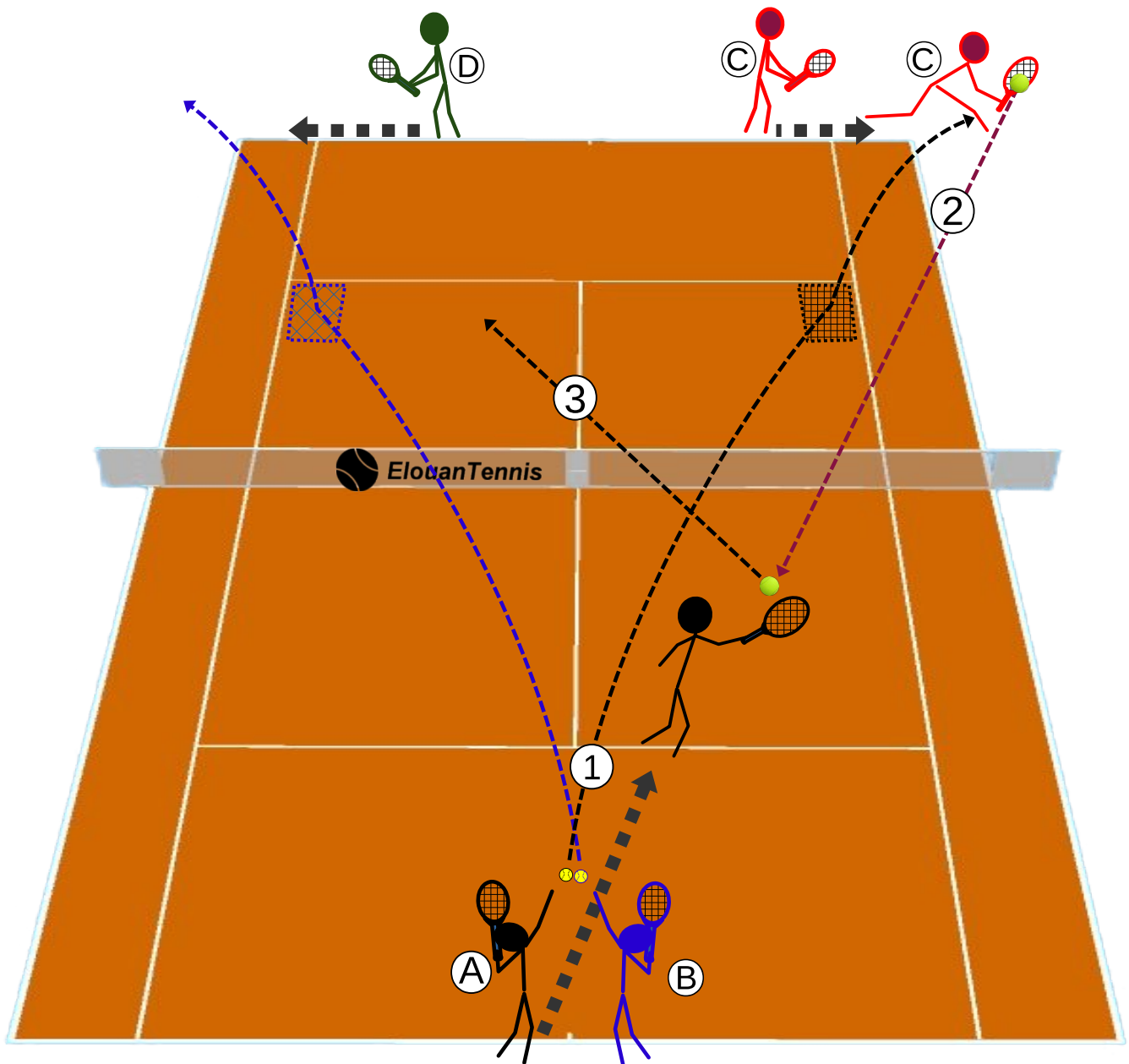


Exercice tennis collectif – Travailler le service lifté pour déstabiliser l'adversaire dès la mise en jeu

Catégorie(s) :	Collectif, service, remplacement, vitesse, défense
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-

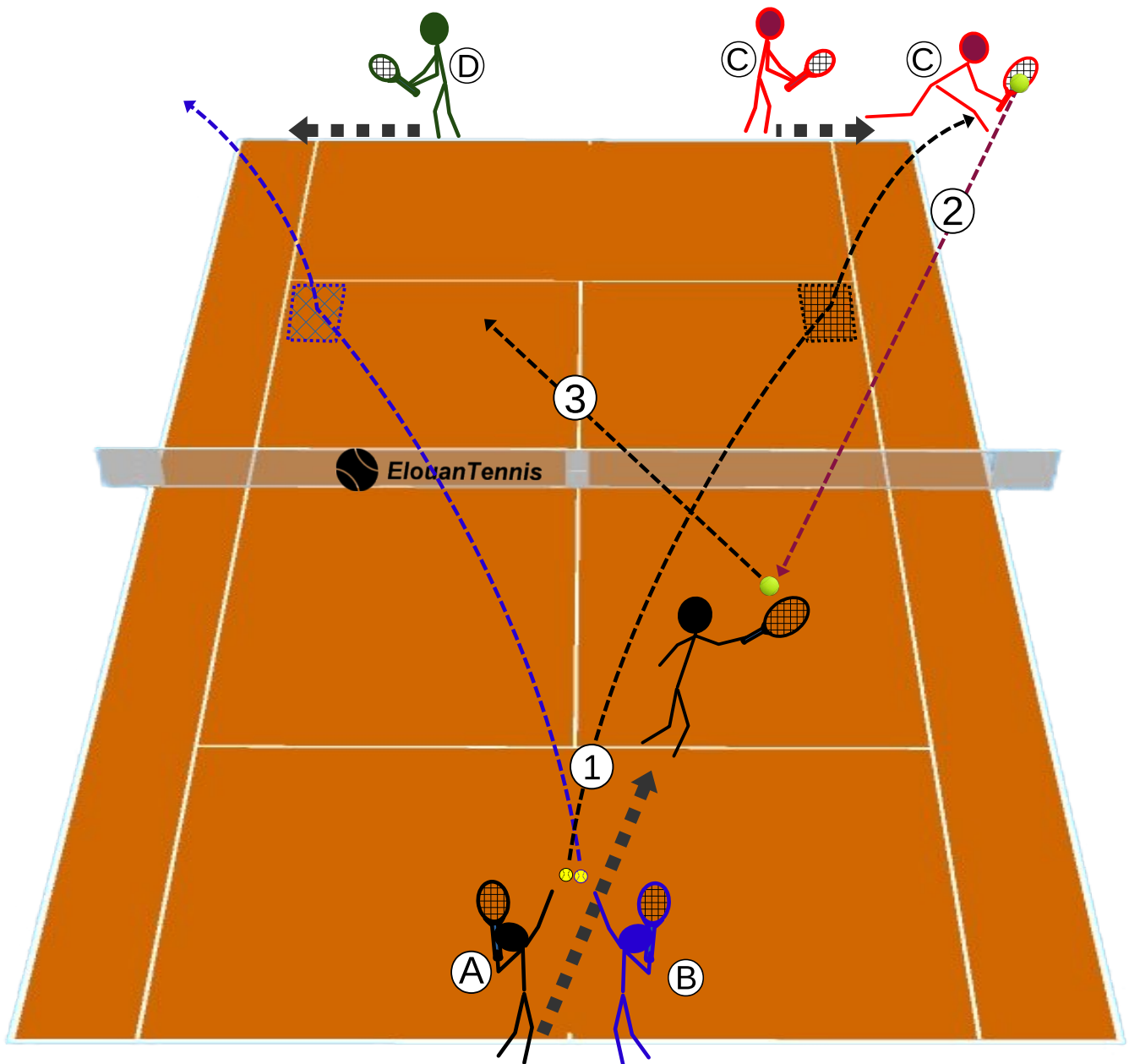


Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



Exercice tennis collectif – Travailler le service lifté pour déstabiliser l'adversaire dès la mise en jeu

Catégorie(s) :	Collectif, service, remplacement, vitesse, défense
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



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



Salut !

Voici un exercice collectif pour améliorer ton service lifté en visant la zone extérieure de la diagonale. Ce type de service permet de déporter l'adversaire hors du court, créant un espace exploitable dès le coup suivant.

L'objectif est de s'entraîner à servir lifté dans la diagonale extérieure pour repousser le relanceur, puis enchaîner rapidement et conclure dans l'espace libéré. Le relanceur travaille sa relance en situation difficile (bout de course) et son remplacement.

Exécution de l'exercice :

On joue à quatre : A en position de service côté gauche (avantage), B en position de service côté droit (égalité), C relance A depuis la diagonale avantage et D relance B depuis la diagonale égalité.

- A sert lifté croisé vers C dans la zone grisée du carré de service.
- C retourne (sans chercher à gagner le point).
- Immédiatement après la relance, A tente de conclure dans l'espace libéré par C.
- On fait ensuite la même séquence avec B qui sert vers D.

Rotation :

Après 4 services chacun, A et B changent de côté :

- A sert côté égalité,
- B sert côté avantage.

Après 8 services au total (par serveur), on inverse les rôles :

- A et B deviennent relanceurs,
- C et D deviennent serveurs.

Le joueur marque 1 point s'il met son service dans la zone cible, et 2 points s'il conclut ensuite dans l'espace libre. À la fin de l'exercice, le duo ayant le plus de points choisit une punition fun pour les autres



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



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