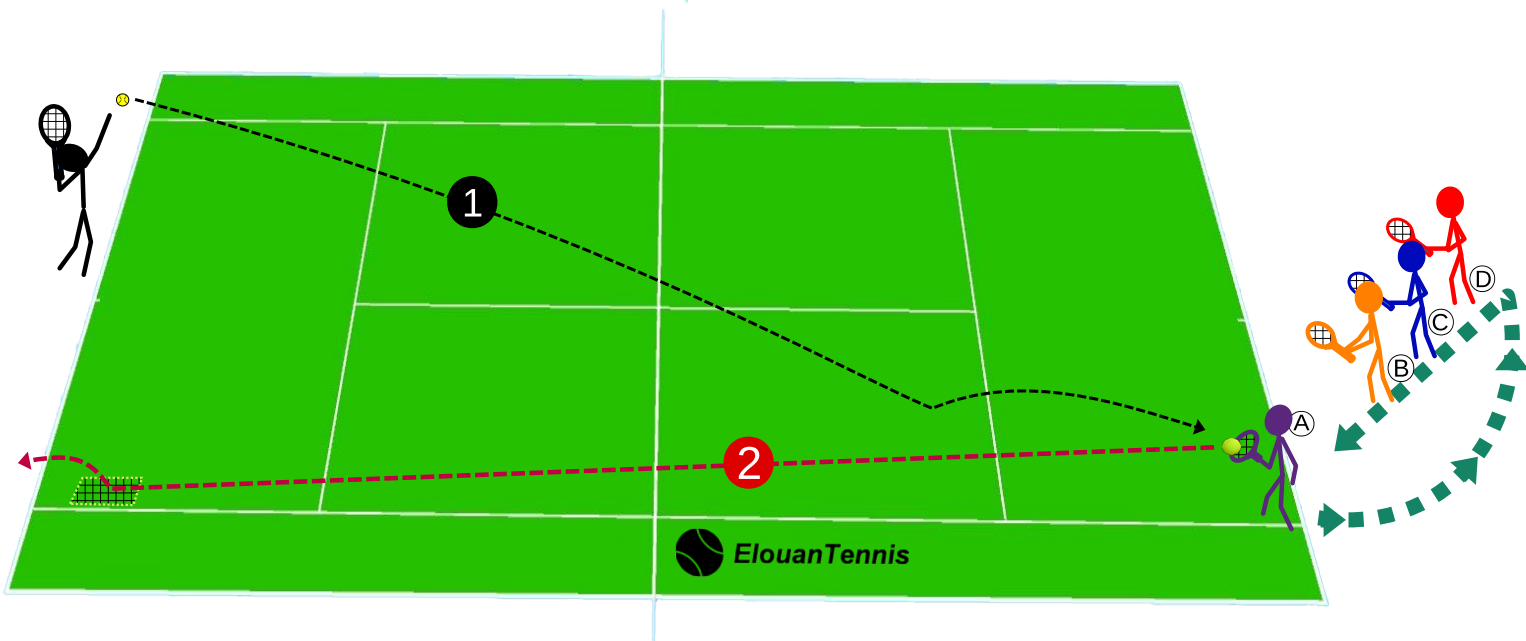
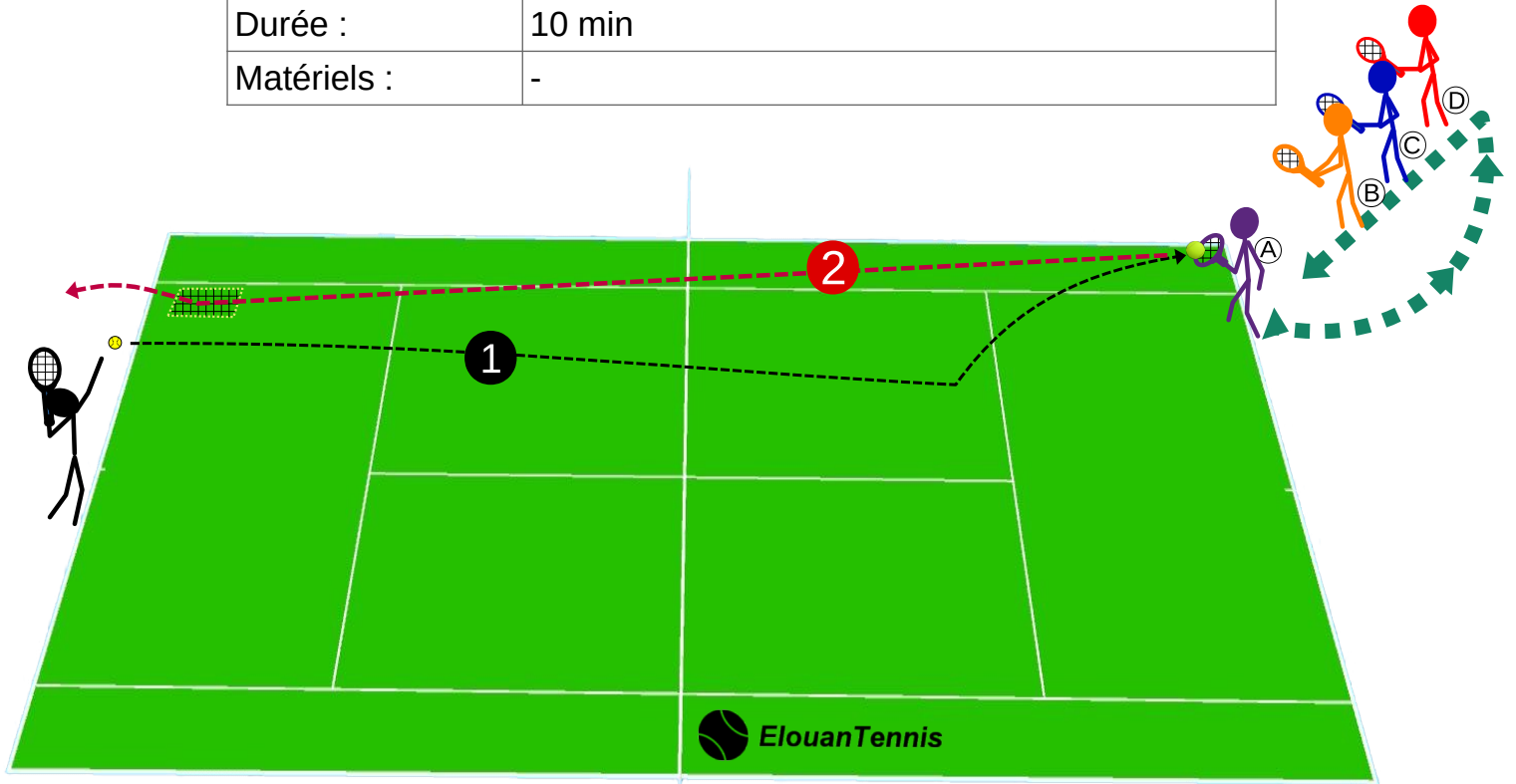


Exercice tennis collectif – Relancer en coup droit long de ligne pour renverser l'échange

Catégorie(s) :	Collectif, coup droit, attaque
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	-



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



Salut !

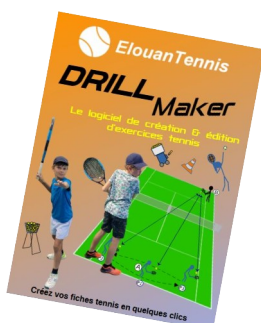
Voici un exercice collectif pour t'entraîner à relancer en coup droit long de ligne dès le retour de service. Un coup stratégique pour casser la diagonale et ouvrir le jeu du côté opposé.

L'objectif est de travailler la relance coup droit long de ligne, en maintenant une trajectoire profonde, tendue, sans prendre de risques excessifs.

Exécution de l'exercice

- Les joueurs A, B, C et D sont positionnés en file indienne derrière la ligne de fond côté égalité.
- Le joueur A se place en position de relance.
- L'entraîneur, de l'autre côté, se positionne en diagonale et sert en forçant une trajectoire croisée (rapide ou slicée) pour induire un retour long de ligne.
- Le joueur A doit relancer en coup droit long de ligne, en visant une zone cible située à environ 1 mètre à l'intérieur de la ligne de fond et proche de la ligne de côté simple.
- Après le retour, A retourne en fin de file, et le joueur B prend sa place et ainsi de suite.
- Après 6 à 8 passages, l'entraîneur change de côté pour que les joueurs travaillent la relance du côté opposé (coup droit depuis l'avantage).
- Le rythme reste fluide, avec une relance toutes les 10 à 15 secondes.

Cet exercice collectif renforce la précision en retour long de ligne, un coup peu utilisé mais tactiquement redoutable pour sortir de la diagonale. Il permet aussi d'apprendre à relancer sous pression dès le premier coup de raquette, avec une intention claire de déstabiliser l'adversaire.



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



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