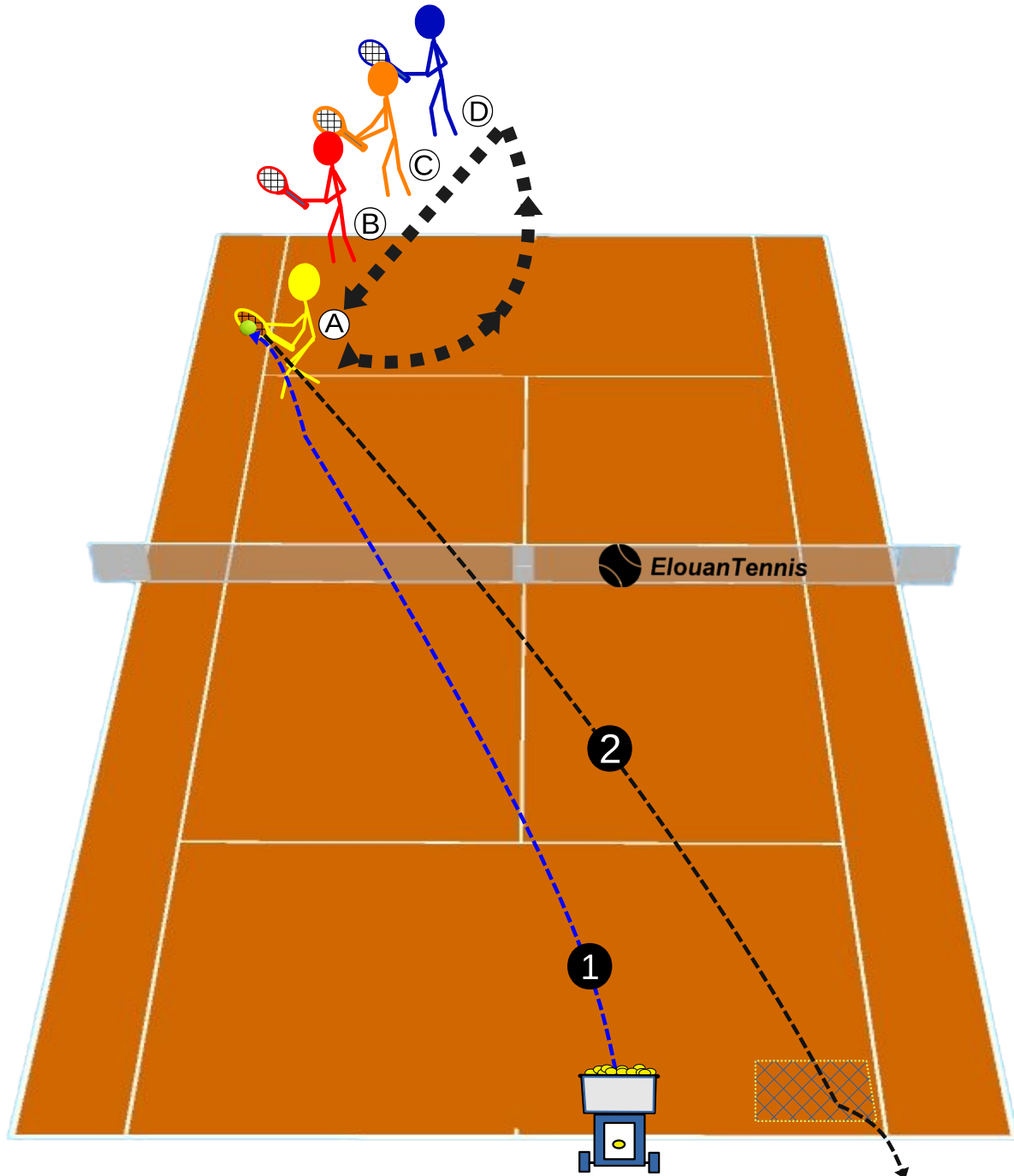


## Exercice tennis collectif – Défendre avec un slice rasant en situation de repli

Catégorie(s) :	Collectif, revers slicé, défense, slice rasant
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Machine à balles



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



Salut !

Voici un exercice collectif pour apprendre à défendre efficacement avec un slice rasant quand tu es en retard dans l'échange. Ce coup est une vraie arme pour casser le rythme et reprendre le contrôle d'un point difficile.

L'objectif est de s'entraîner à utiliser le slice défensif dans une situation de recul ou de débordement, en visant une balle basse, rasante et placée, pour rester dans l'échange malgré la pression.

#### Exécution de l'exercice :

- Les joueurs A, B, C et D sont en file indienne au fond du terrain, côté égalité.
- La machine à balle est placée en diagonale, de l'autre côté du filet, et envoie une balle croisée et rapide, simulant un coup agressif adverse qui oblige à défendre en mouvement.
- Le joueur en tête de file (A) entre en jeu et reçoit une balle légèrement sortante ou tendue qu'il doit défendre en jouant un slice rasant croisé, visant une zone cible définie au fond du court. L'intention est de garder la balle basse et d'éviter de donner une balle d'attaque.
- Après son coup, le joueur A retourne en fin de file. B entre à son tour, prêt à recevoir une nouvelle balle.
- La machine envoie une balle toutes les 5 secondes environ, pour un enchaînement fluide et rythmé.

Cet exercice développe ta capacité à rester solide sous pression, à défendre intelligemment, et à reprendre l'échange après un coup difficile de l'adversaire.

**Bonus fun** : Lors du troisième tour, chaque joueur peut choisir entre slice croisé, lob défensif ou amortie, selon la balle reçue, pour apprendre à varier les réponses défensives.



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



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