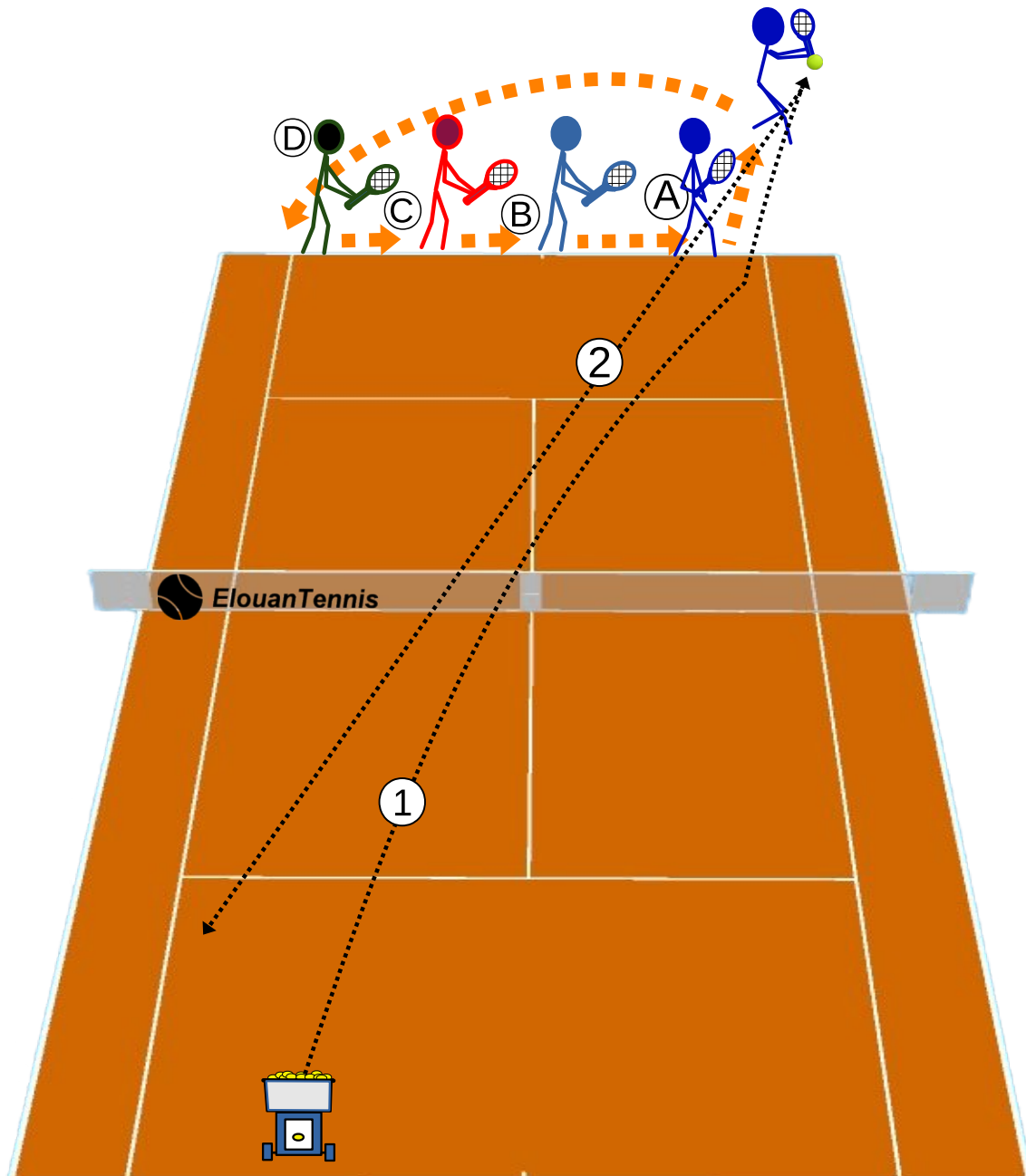


## Exercice tennis collectif – Reculer sur balle profonde côté revers

Catégorie(s) :	Collectif, revers, réflexe, vitesse, déplacement
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!

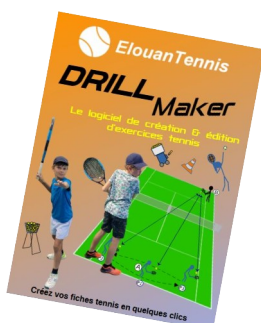
Voici un exercice collectif conçu pour apprendre à reculer efficacement sur une balle croisée profonde en revers, tout en gardant un bon équilibre pour relancer avec précision.

L'objectif est d'apprendre à se replacer en reculant sur une balle profonde côté revers, pour exécuter un coup croisé en sécurité, tout en maintenant une attitude équilibrée.

#### **Exécution de l'exercice :**

- Les joueurs A, B, C et D se placent en file indienne dans la zone de fond de court . La machine à balle est installée en diagonale dans la zone de fond opposée et distribue des balles croisée longue, dans la profondeur.
- Le joueur A entre sur le terrain et recule vers l'arrière pour s'ajuster à la trajectoire de la balle. Il effectue un revers croisé, puis quitte pour rejoindre la fin de la file.
- Le joueur B se met en position et enchaîne à son tour. Le rythme reste fluide, avec des passages réguliers.
- Chaque joueur réalise plusieurs séquences, en se concentrant sur la qualité du placement et la tenue de l'équilibre durant la frappe.

Maîtriser le recul sur balle longue côté revers permet de rester compétitif dans l'échange et d'éviter les fautes en déséquilibre. C'est une compétence essentielle pour gérer les phases de défense en fond de court.



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



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