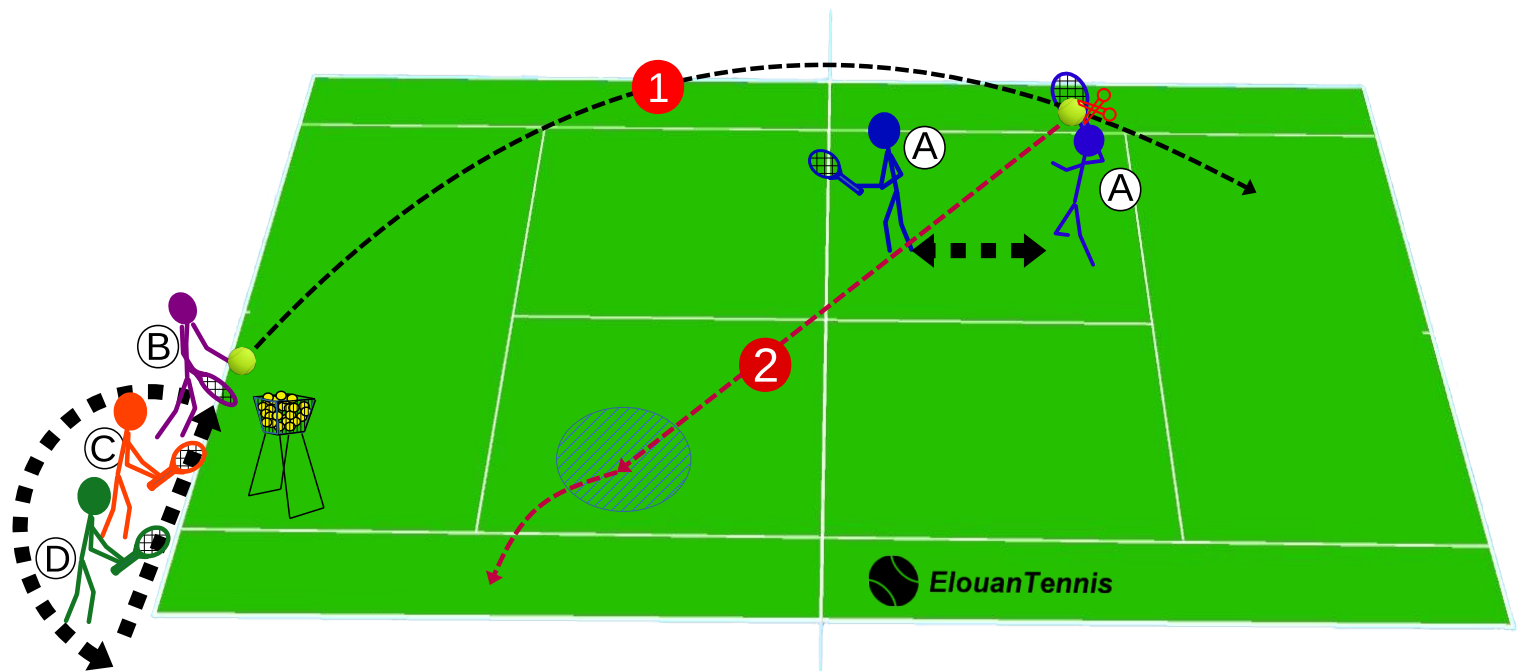


Exercice tennis collectif – Défendre un lob avec un smash croisé

Catégorie(s) :	Collectif, lob, défense, smash, déplacement
Niveau :	Balle jaune - intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles



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



Salut les amis !

Voici un exercice collectif tennis pour apprendre à bien reculer sur un lob et enchaîner avec un smash croisé maîtrisé. Idéal pour transformer une phase défensive en attaque gagnante.

L'objectif est de savoir reculer efficacement sur un lob, se stabiliser sous la balle, et enchaîner avec un smash croisé placé, dans une zone définie. Cet enchaînement développe la lecture de trajectoire, le remplacement vers l'arrière, et la finition offensive.

Exécution de l'exercice :

- Le joueur A se place au filet, côté droit. Le joueur B est en fond de court, côté opposé. Les joueurs C et D forment une file derrière B, prêts à intervenir à tour de rôle.
- B envoie un lob lifté dans la diagonale, vers l'arrière de A.
- A recule en pas chassés, ajuste son placement sous la balle en position semi-ouverte, puis exécute un smash croisé dans la zone matérialisée au sol.
- Une fois le smash joué, A revient au filet, prêt pour le lob suivant. Après quatre smashes consécutifs, A rejoint la fin de la file, et B prend sa place au filet. Le joueur suivant (C) devient le relanceur de lob, et ainsi de suite.
- Chaque joueur passe dans les rôles de défenseur (smash), de relanceur (lob lifté) et de relanceur en attente.

Maîtriser ce type de situation permet d'être plus serein face aux lobs adverses, de savoir reculer sans se précipiter et de conclure avec un smash bien placé et efficace, sans précipitation.



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



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