

Tennis – Jeu au filet: Court, j'accours!

Cet exercice permet aux joueurs les plus avancés d'améliorer le jeu d'attaque. Chaque balle courte de l'adversaire est l'occasion de monter au filet.

Les deux joueurs échangent les balles du fond de court. Dès qu'une balle atterrit avant la ligne de service, le joueur monte au filet pour suivre l'échange.



Source: Cahier pratique «mobile» 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO