

Tennis – Double: Chip and Charge

Cet exercice est dédié à l'attaque. Les joueurs suivent le retour de service au filet et essaient de conclure le point à la volée.

Un joueur sert fort et placé. Le joueur au retour se tient à l'intérieur du terrain (env. 1 mètre devant la ligne de fond), retourne le service en avançant et monte à la volée. Compter les points.



Variantes

plus facile

- Attaquer sur le deuxième service.
- Servir depuis la ligne de service. L'adversaire retourne la balle dans des zones définies et attaque en fonction de la situation.

Source: Cahier pratique «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO