

Tennis – Jeu en fond du court: Eventail

Les joueurs améliorent le jeu croisé, en coup droit et en revers. Ils débutent au centre et se décalent progressivement jusqu'à la ligne latérale. Objectif de cet exercice: augmenter l'angle des coups.

Par deux. Jouer uniquement en diagonale, en coup droit ou en revers. Commencer au milieu du court, puis se décaler progressivement pour augmenter l'angle des coups. Une fois arrivés sur ligne latérale, les joueurs reviennent au centre, comme pour refermer l'éventail.

Variante

Jeu aux points: on ne peut jouer qu'en revers sur les coups côté gauche et qu'en coup droit sur les balles qui viennent à droite (pour les droitiers). Celui qui commet une faute ou joue la balle avec la mauvaise prise, perd un point. Un échange gagné avec un coup croisé vaut deux points.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO