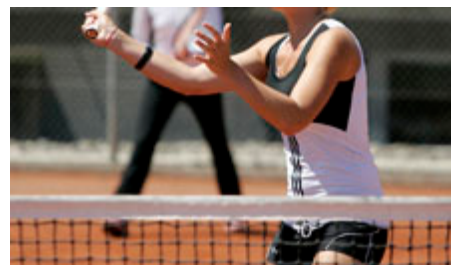


Tennis – Double: Survol

Cet exercice a pour objectif principal d'entraîner la volée. Au moment adéquat, un des joueurs essaie de loper ses adversaires et le point est lancé.

Les quatre joueurs sont au filet et jouent des volées. Le point est ouvert lorsqu'un joueur effectue un lob par-dessus l'équipe adverse.



Variantes

- Seulement dans les limites du terrain de simple.
- Un lob gagnant compte triple.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO