

# Tennis – Double: Filet

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer la précision de leur coup. Idéal pour l'échauffement.

Les quatre joueurs se trouvent au filet. Poser la balle sur la bande du filet, la laisser tomber et poursuivre le point.

## Variantes

- Avec les couloirs de double.
- Effectuer au maximum deux fois de suite le même coup (p.ex.: coups de base ou volées).
- Avec tâches supplémentaires: toucher le filet ou un des deux poteaux, effectuer un tour complet sur soi-même.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**