

Tennis – Double: A la même hauteur

Coordonner les déplacements est central en double. Dans cet exercice, les partenaires sont obligés d'être constamment sur une même ligne.

Compter les points. L'entraîneur met la balle en jeu depuis la ligne latérale. Les deux équipes occupent diverses positions sur le terrain, mais elles défendent et attaquent en étant toujours sur une même ligne.



Variantes

- Une paire au fond du court, la seconde au filet.
- Les quatre joueurs au filet.
- Les quatre joueurs derrière leur ligne de fond respective.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO