Tennis – Double: Chance unique

Cet exercice contraint les joueurs à assurer leur service. Ils n'osent engager qu'une seule fois.

Disputer quelques jeux, un set ou un match complet. Le serveur ne bénéficie que d'un service.

Variantes

- Match sur une moitié du terrain de double: uniquement des balles croisées.
- Servir et monter au filet.
- Retourner et monter au filet.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO