

Tennis – Double: Sprint

Au cours de cet exercice, les joueurs apprennent non seulement la volée amortie mais aussi à améliorer leur niveau de jeu en double en général.

Deux joueurs se trouvent derrière la ligne de fond, les deux autres au filet. Le moniteur met à chaque fois une nouvelle balle en jeu. Dès qu'un joueur au filet effectue une volée amortie, le point est ouvert et est disputé jusqu'à son terme (coup gagnant ou faute).



Variante

Sous forme de tie-break (jeu décisif).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO