Drills animée no 3-Retour de service

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Heures | Activités | Vidéos |
| 9:00 | Réchauffement |  |
| 9:15 Troisième coup | L’objectif du troisième coup est de faciliter la progression vers la ligne de la ZAC en frappant une balle du fond de terrain.  **Drill :**  2 par 2 une balle par duo  1-Le donneur se place à la ligne de ZAC. Le joueur réalisant la drill se place en milieu et fonds de terrain. Le donneur frappe une balle facile sur le coup droit du joueur. Ce dernier retourne la balle près de la ligne de la ZAC. Faire 20 échanges et alterner. | <https://www.youtube.com/watch?v=pD6eN7-lQKE> |
| 9: 30 Retour de service | Faire un retour long car ça rend le 3ième coup plus dur à retourner et cela permet de monter à la ligne de ZAC. On vise le centre du terrain, approximativement à 4 pieds de la ligne de service. Ça coupe les angles. On pratique aussi le retour du service en lob pour vous donner plus de temps d’avancer à la ligne de ZAC.  Exercice : 2 X 2 en diagonale. Un joueur fait le service et l’autre pratique un retour de service profond au centre. Alterner entre un retour régulier et un retour en lob. | <https://youtu.be/9MzV62LnQ2I> |
|  |  |  |
|  |  |  |

11-12-2021