

Fiche Dégagement fond de court – coup droit

Sans volants

Déplacement arrière coin droit, dégagement fond de court, remplacement mi-court x10

Déplacement arrière coin gauche, dégagement fond de court, remplacement mi-court x10

A répéter 2 fois

Consigne importante : chaque dégagement s'effectue avec une rotation vers l'avant, pour rentrer dans le terrain après chaque frappe

Avec volants

1 **serveur** service long

1 **joueur à l'exercice** dégagement fond de court

1 cible à atteindre couloir du fond

2 séries de 10 volants à gauche, 2 séries de 10 volants à droite

Changement de rôle, à répéter 2 fois

Variante

10 volants posés au sol milieu ligne de service

fente aval pour renverser un volant, avant chaque dégagement fond de court

