

Fiche Amorti fond de court

Amorti fond de court

Exercice à 3 sur terrain entier, avec 2 zones cibles près du filet

3 types d'amorti à exécuter au choix : droit, slice, revers-slice

1 **passer** de volant au serveur + 1 **serveur** service long,

1 **joueur à l'exercice** qui enchaîne les amorti fond de court sur cibles

15 volants, puis changement de rôles

Joueur à l'exercice **côté droit**, puis idem avec joueur à l'exercice **côté gauche**

Consigne = masquer l'amorti, avec même geste de préparation que dégagement de fond de court

Dégagement fond de court / amorti fond de court

Exercice à 3 sur terrain entier

1 **joueur à l'exercice**, qui fait **au choix** soit dégagement fond de court, soit amorti fond de court

2 renvoyeurs en poste fixe : 1 **serveur** restant au filet + 1 **renvoyeur** fond de court, qui doivent **relever tous les volants**

15 volants, changement de rôles, x3

Consigne pour le joueur à l'exercice = varier les coups dégagements/amortis pour déborder les renvoyeurs en poste fixe

