

J'optimise mon tennis

Lors de vos prochains matchs d'entraînement testez les conseils suivants	Ceci concerne mon profil	J'ai été efficace 	Je n'ai pas été efficace 
1 • Je prends conscience de l'importance de mon service. Je gagne mon match avec ce coup !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 • Je prends plus souvent un risque sur mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 • Je varie les zones de mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 • Je varie par moments les effets de mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 • Je sers au corps de temps à autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 • Je fais de temps en temps un service-volée sur mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 • J'augmente le nombre de services-volées sur le revers de mon adversaire s'il possède un revers à une main.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 • Je ne fais pas systématiquement service-volée sur mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 • Je varie les zones de mon deuxième service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 • Je prends plus de risques en deuxième service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 • Je fais service-volée de temps en temps sur mon deuxième service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 • J'ai conscience de mes forces/faiblesses et j'adapte mon retour en fonction.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 • Si mon adversaire sert des premiers services en puissance, je suis plutôt défensif en retour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 • Si mon adversaire sert des premières deuxièmes, je choisis une manière optimale de retourner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 • Je suis plutôt agressif en retour de deuxième service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TENNIS QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS ?

Lors de vos prochains matchs d'entraînement testez les conseils suivants	Ceci concerne mon profil	J'ai été efficace 	Je n'ai pas été efficace 
16 • Je sais quel est mon style de jeu en fond de court.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 • Je prends conscience de l'importance de mon coup droit (ou revers). Je gagne mon match avec ce(s) coup(s) !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 • Je prends conscience de l'importance de mon jeu en cadence. Je gagne mon match en prenant la balle tôt !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 • Je crée des combos avec mon premier service.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 • Je joue un maximum de coups droits en contournant mon revers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 • Je fais mal en coup droit (ou en revers) dans toutes les directions possibles et dans chaque longueur de rallye.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 • Je crie sur chacune de mes frappes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 • J'use mon adversaire sur son revers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 • Je construis mes échanges en jouant croisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 • J'attends la bonne balle pour attaquer en revers le long de la ligne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 • Je coupe la trajectoire si j'attaque en revers le long de la ligne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 • Je remets chaque balle en jeu en revers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 • Je joue un revers dans le but de jouer un coup droit juste après.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 • J'optimise mon coup droit de contreur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 • J'enchaîne plus souvent mon coup droit et revers à la volée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 • J'utilise de manière adaptée les coups spéciaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 • Si je possède un bon service, je joue malin en fond de court.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 • Je construis un plan A et un plan B.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 • Je change de stratégie quand mon jeu offensif ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TENNIS QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS ?

Lors de vos prochains matchs d'entraînement testez les conseils suivants	Ceci concerne mon profil	J'ai été efficace 	Je n'ai pas été efficace 
35 • Je change de stratégie quand je fais trop de fautes directes avec mon punch en coup droit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 • Je change de stratégie quand je fais trop de fautes directes en coup droit et en revers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 • Je change de stratégie quand mon jeu défensif ne fonctionne pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 • Je prends conscience de l'importance de ma volée. Je gagne mon match au filet !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 • Si je joue le service-volée, je laisse parler mon instinct à la volée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 • Si je joue le service-volée, je structure ma première volée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41 • Si je joue le service-volée, je couvre mon terrain ou anticipe un côté sur les deuxièmes volées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42 • Je varie toutes les montées à la volée possibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43 • Je joue aussi des volées courtes ou amorties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44 • Je frappe mon premier smash fort du côté où je me sens le mieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45 • Je prends note des directions en passing-shot de mon adversaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46 • Je prends conscience que mon enchaînement au filet avec mon coup droit (et mon revers) est plus performant que ma volée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47 • J'utilise mes montées à la volée pour varier mon jeu et surprendre mon adversaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48 • J'optimise mon jeu sur terre battue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49 • J'optimise mon jeu sur dur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 • J'optimise mon jeu sur surface couverte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51 • J'optimise mon jeu sur herbe ou gazon synthétique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>