PROCESSUS D'APPRENTISSAGE
FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

ORANGE 3 - JUNIOR

COURS Nº 1 :	• coopération P.M.B., coup droit et revers; • service, coopération P.M.B.
COURS Nº 2 :	• adaptation distances, coup droit et revers; • service, opposition directions.
COURS Nº 3 :	• adaptation distances, directions, coup droit et revers; • service, opposition hauteur (trajectoire).
COURS Nº 4 :	• opposition directions, coup droit et revers; • service, opposition hauteurs (trajectoire).
COURS Nº 5 :	• volée, coopération P.M.B.; • opposition distances, coup droit; • jeu en simple (système pointage avec avantages).
COURS Nº 6 :	• opposition distances, directions, coup droit et revers; • service, opposition directions et hauteurs (trajectoire).
COURS Nº 7 :	• tactique, smash, coopération P.M.B.; • jeu en simple (système pointage avec avantages).
COURS Nº 8 :	• tactique; • jeu en double (positions initiales, rôles…). • Jeu en simple.
ORANGE 3 :	Au ¾ de terrain, capable d'échanger 8 à 10 coups consécutifs même sur réception de balles plus difficiles (longues, courtes, loin à droite, loin à gauche…). Au service, exécute 8/10 avec trajectoires arquées et peut varier la direction.
ORANGE 4 :	Mêmes caractéristiques que le joueur de niveau balle orange 3 et en plus, ce joueur fait déplacer l'adversaire et fait les bons choix de jeu selon la situation. Au service, mêmes caractéristiques que le joueur de niveau orange 3, mais il exécute avec des trajectoires plus directes.