OPPOSITION, contrôler la direction de la balle afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement

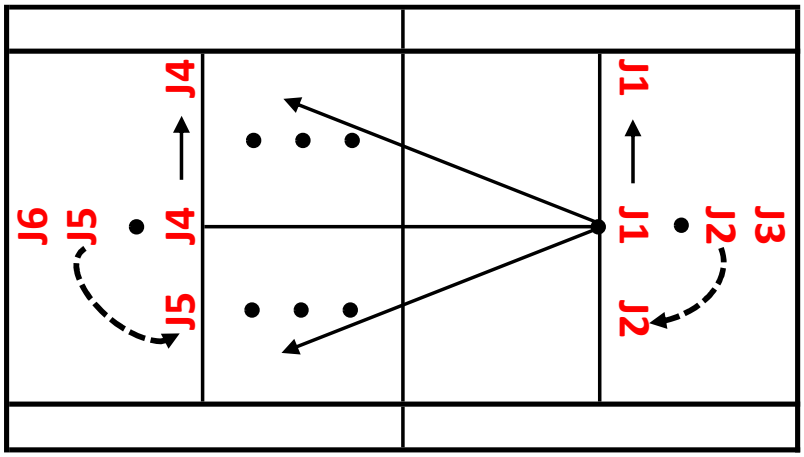
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, en partant de sa position de départ sur sa cible au sol, J1 envoie une balle en direction de la cible loin à la droite ou à la gauche de J4.
Projection :	En partant de sa position de départ sur sa cible au sol, J4 se déplace, retourne la balle et J4-J5 jouent le point face à J1-J2.
Mobilité :	Suite à la mise en jeu, J1 doit aller du côté de sa mise en jeu et J2 de l'autre côté. Donc, si J1 fait sa mise en jeu vers la cible à droite, J1 se déplacera dans la partie droite du terrain et J2 ira du côté gauche afin que J1-J2 disputent le point face aux adversaires. Du côté de J4, J5 et J6, J5 doit aller du côté opposé de la balle reçue de J4. Donc, si J4 reçoit la balle vers sa gauche J5 ira du côté droit afin de disputer le point. À la fin du point, J2 prend la place de J1, J3 remplace J2 et J1 va remplacer J3 à l'arrière de la rangée. Même chose pour J4, J5 et J6. Donc, J5 prend la place de J4, J6 remplace J5 et J4 va à l'arrière de la rangée remplacer J6.
Système de pointage :	L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes. Après 10 minutes, changer les équipes.