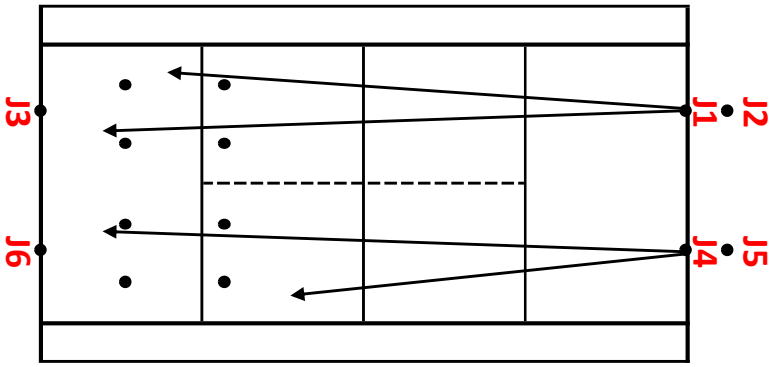
OPPOSITION, contrôle de la distance et de la direction afin de faire bouger l'adversaire	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE – PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• forme en C.
B) La Frappe :	• distance : maintenir la balle arquée (hauteur) et trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée; • direction : corridor de frappe.
Synthèse :	*Préparer en C et ajuster la frappe selon la cible recherchée.* *Distance = trouver la bonne vitesse de raquette.* *Direction = corridor de frappe.*

EXERCICE



Envoi :	En coup droit avec préparation en C, J1 doit faire la mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale (cible en forme de carré) en direction de J3.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit faire sa mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale. À la fin du point, J1 laisse la place à J2. Option : vous pouvez demander aux élèves d'aller toucher à leur cible de replacement (avec pieds) entre chaque coup dans la dispute du point.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la mise en jeu, assurez-vous que les élèves frappent la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.