TACTIQUE, bien attaquer ou se défendre face à des balles de différentes distances

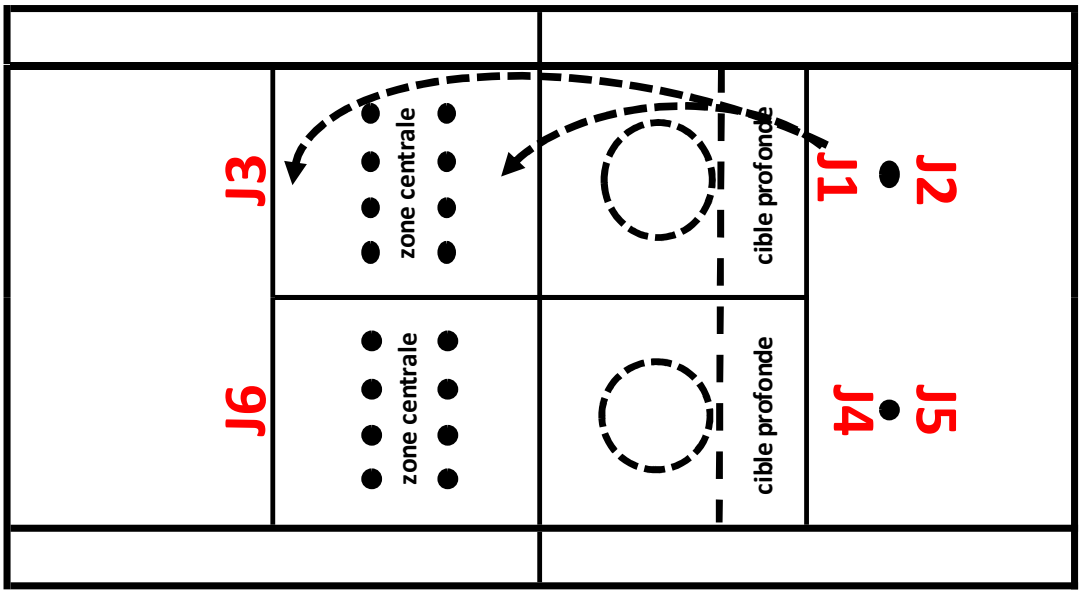
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit ou revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Balle longue = balle rouge (défensive, remettre en jeu profondément).* *Balle courte = balle verte (attaque, faire bouger l'adversaire).*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, J1 envoie une balle courte ou longue en direction de J3. J4 fera de même en direction de J6.
Projection :	J3 retourne la balle à l'extérieur du beigne (si balle courte) ou remettre en jeu profondément (si balle longue) 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 et J3 doit (selon la balle reçue) frapper la balle (1re balle reçue) à l'intérieur de la bonne cible. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points va remplacer J3.
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.