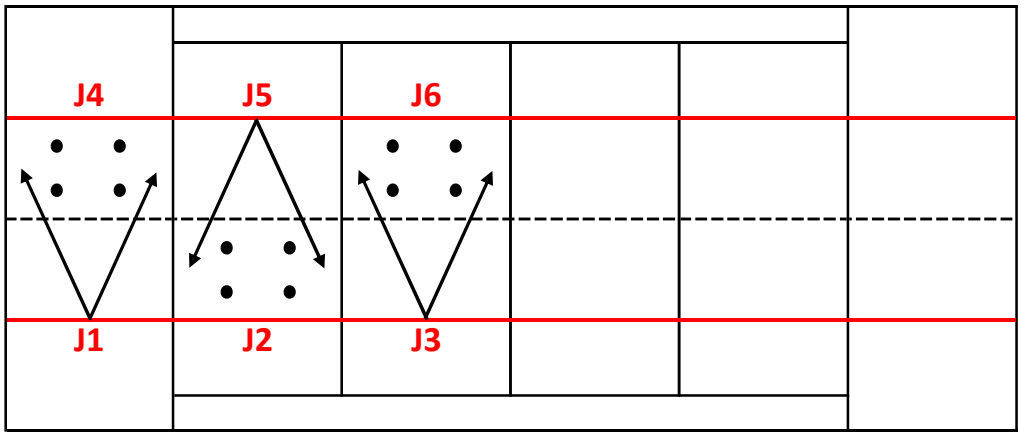
| | |
|---|---|
| **OPPOSITION, contrôle de la direction du service afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire** | PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS |

**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service, varier la direction**

| **POINTS D'ENSEIGNEMENT** | |
|---|---|
| **A) Préparation :** | • placer pieds et épaules en direction de la cible;<br>• prise eastern (placer angle tamis en direction de la cible);<br>• 1/8 mouvement. |
| **B) La Frappe :** | • point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3e fenêtre);<br>• frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible. |
| ***Synthèse :*** | *Placer le corps (pieds et épaules) et raquette (angle tamis) en direction de la cible, lancer la balle à l'arrière et frapper vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).* |

**EXERCICE**




| | |
|---|---|
| **Envoi** : | J1 doit exécuter un service dans la 3e fenêtre à l'extérieur de la zone centrale. |
| **Projection** : | En position d'attente, J4 freine, jongle et joue le point (avec jongleries) face à J1. |
| **Mobilité :** | Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service avec une trajectoire arquée (3e fenêtre) à l'extérieur de la zone centrale. |
| **Système de pointage :** | Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes. |
| **Rotation** : | Changer les rôles après 5 minutes. |