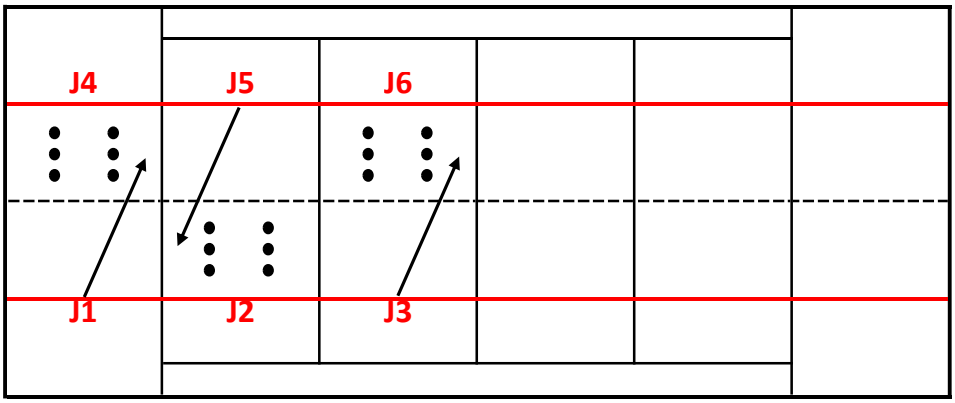
OPPOSITION, contrôle de la direction afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 8 minutes (AB, ABM) – Coup droit, cible de droite

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• placer pieds et épaules en direction de la cible (corps); • amplitude à 0 (raquette).
B) La Frappe :	• trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe); • point d'impact légèrement à l'avant.
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 coup droit, J1 envoie 1 balle en direction de la cible de droite.
Projection :	En position d'attente, J4 prépare, freine, jongle (maximum 2) et poursuit l'échange (maximum 2 jongleries) avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange (maximum 2 jongleries), J1 doit faire sa mise en jeu à l'intérieur de la cible de droite.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour le duo lorsqu'il y a 5 coups consécutifs dans l'échange (maximum de 2 jongleries à chaque coup). Le duo qui fait le plus de point en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors des échanges, autoriser un maximum de 2 jongleries.