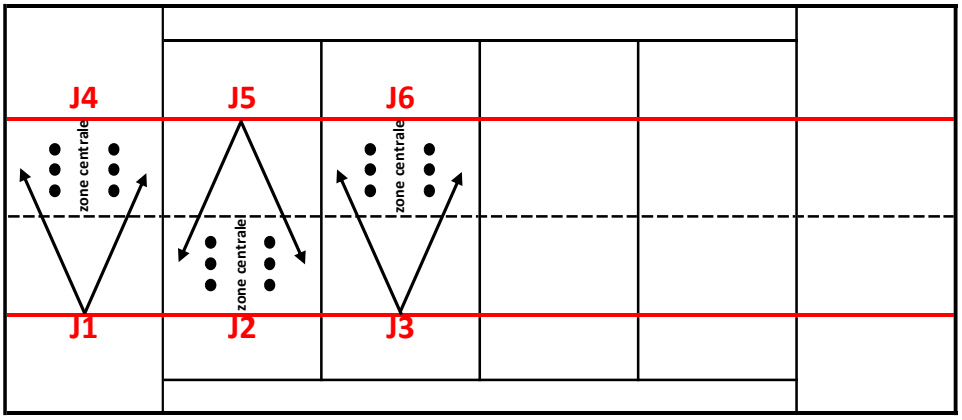
OPPOSITION, contrôle de la direction afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit, cible droite ou gauche

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 avec raquette et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 envoie 1 balle à l'extérieur de la zone centrale.
Projection :	En position d'attente, J4 prépare, freine, jongle (maximum 2 jongleries) et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point (maximum 2 jongleries), J1 doit faire sa mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale.
Système de pointage :	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.