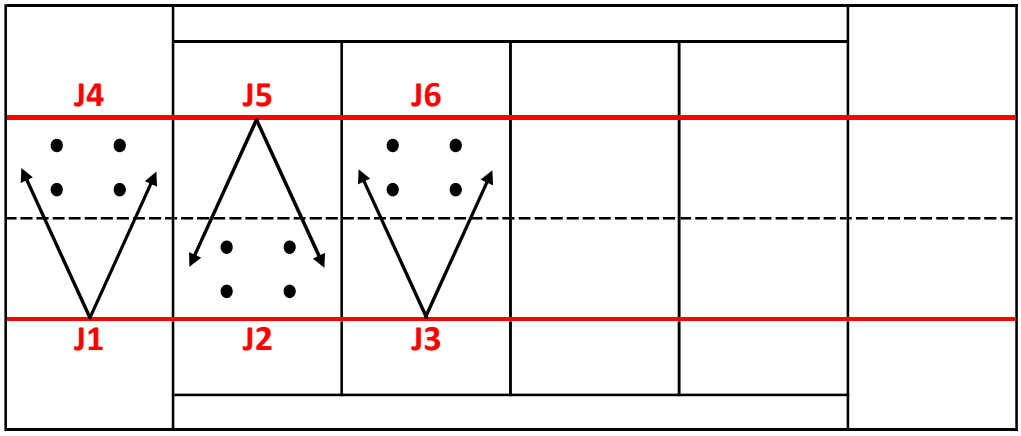
OPPOSITION, contrôle de la direction du service afin d'exploiter la faiblesse de l'adversaire	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• placer pieds et épaules en direction de la cible (corps); • prise eastern (placer angle tamis en direction de la cible); • 1/8 mouvement.
B) La Frappe :	• point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3e fenêtre); • frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).
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 (maximum 2), retourne la balle et joue le point (maximum 2 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 et adversaires chaque 5 minutes.