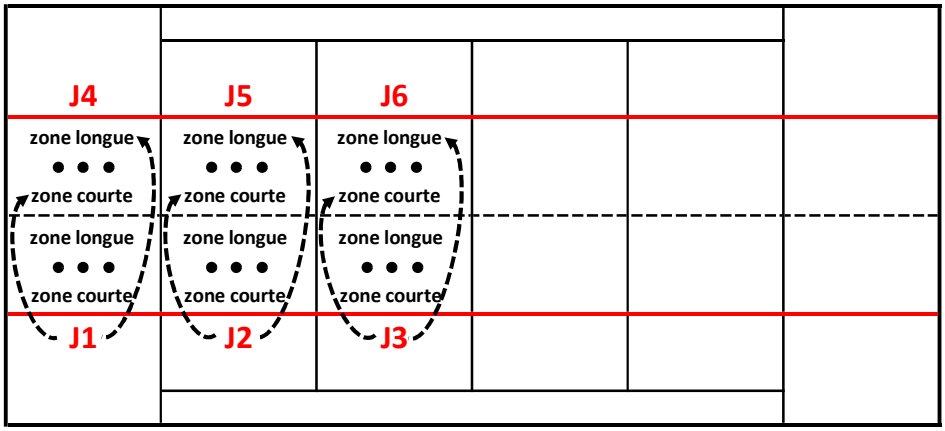
OPPOSITION, contrôle de la distance afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger avant-arrière	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit, cible longue ou courte

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• amplitude la préparation à 0.
B) La Frappe :	• maintenir la balle arquée (angle supérieur à 45 degrés); • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.
Synthèse :	*Frapper une balle arquée et trouver la vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la cible.*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 envoie 1 balle arquée, longue ou courte, en direction de J4.
Projection :	En position d'attente, J4 avance ou recule, freine, jongle (maximum 2), retourne la balle et joue le point (maximum 2 jongleries) face à J1.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux joueurs de freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.