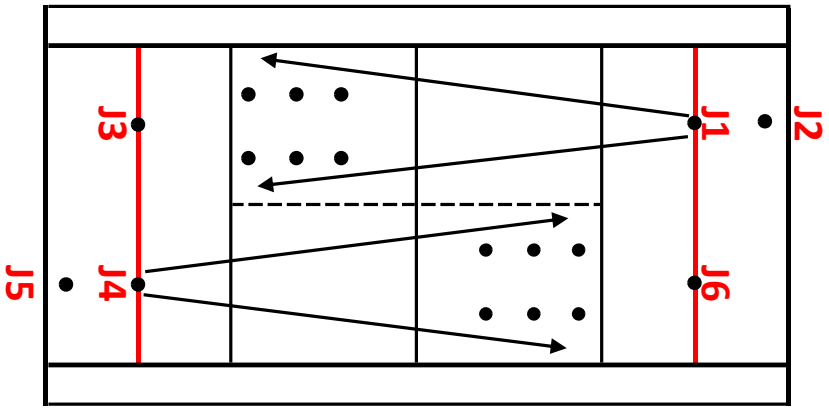
OPPOSITION, contrôle de la direction afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle.
B) Positionnement :	• placer pieds et épaules en direction de la cible.
C) La Frappe :	• trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe).
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 revers, J1 doit identifier la zone visée (gauche ou droite) et faire la mise en jeu à l'intérieur de celle-ci.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la 1re balle à l'intérieur de la zone visée. Après chaque coup dans la dispute du point, J1 et J3 doivent se replacer (toucher avec les pieds) à leur cible de départ. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer la personne seule chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules), assurez-vous que les élèves dirigent la raquette vers la cible (corridor frappe).