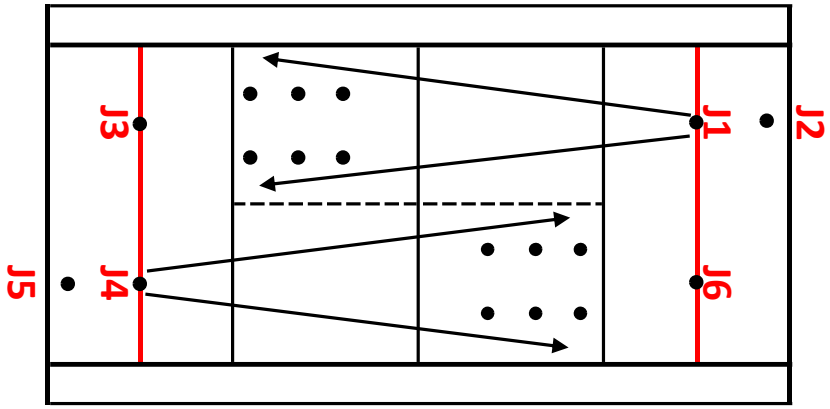
OPPOSITION, contrôle de la direction afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit

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 position coup droit, J1 doit faire la mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la 1re balle à l'extérieur de la zone centrale et J3 doit (sur la 1re balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle. Après chaque coup dans l'échange, 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 les rôles 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).