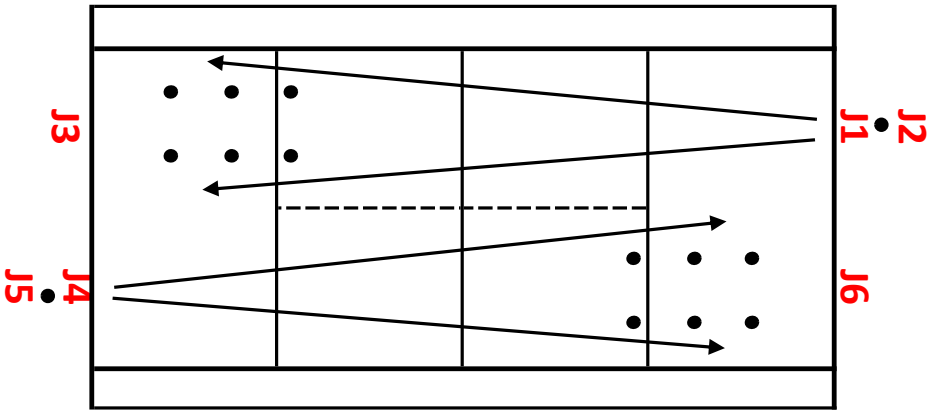
OPPOSITION, contrôle de la direction afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C.
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, frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit avec préparation en C, 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 faire sa mise en jeu 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. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• au besoin, rappeler aux élèves que la frappe doit se faire au niveau du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.