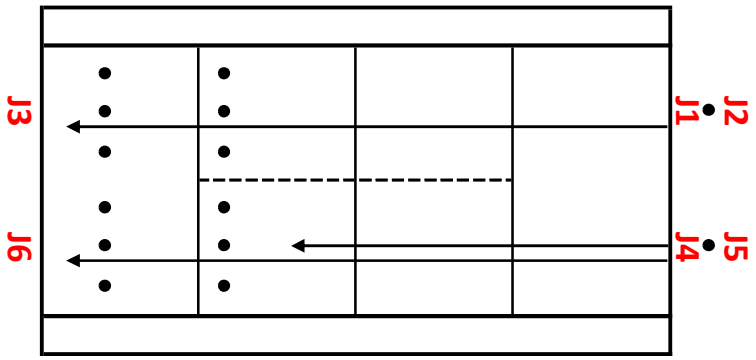
OPPOSITION, contrôle de la distance afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger avant-arrière	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Coup droit, courte ou longue

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• forme en C.
B) La Frappe :	• maintenir la balle arquée (hauteur); • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.
Synthèse :	*Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :	En coup droit avec préparation en C, J1 doit identifier avant son envoi la cible visée (courte ou longue) et frapper la balle en direction de J3.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit frapper la balle dans la zone identifiée. J3 doit, sur une réception de balle courte, avancer au filet et poursuivre l'échange à la volée. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne un point au groupe. Le groupe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la mise en jeu, assurez-vous que les élèves frappent la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.