PROCESSUS D'APPRENTISSAGE
FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

ROUGE 3 - JUNIOR

COURS Nº 1 :	1) coopération, développer le P.M.B. coup droit et revers; 2) service, coopération, développer le P.M.B. (mouvement complet).
COURS Nº 2 :	1) adaptation, recevoir des balles de différentes distances, coup droit et revers; 2) service, opposition, varier la direction de la balle.
COURS Nº 3 :	1) adaptation, recevoir balles différentes distances et directions, coup droit et revers; 2) service, opposition, contrôler trajectoire balle plus directe.
COURS Nº 4 :	1) opposition, varier la direction, coup droit et revers; 2) service, opposition, contrôler trajectoire balle plus directe.
COURS Nº 5 :	1) volée, coopération, développer le P.M.B.; 2) opposition, varier la distance, coup droit; 3) service, opposition, contrôler trajectoire balle plus directe.
COURS Nº 6 :	1) opposition, varier la distance et la direction, coup droit et revers; 2) tactique, 1re balle varier la direction avec trajectoire plus directe, 2e mettre balle en jeu.
COURS Nº 7 :	1) tactique, faire le bon choix de jeu selon la balle reçue; 2) smash, coopération, développer le P.M.B.; 3) jeu en simple (système de pontage avec avantages).
COURS Nº 8 :	1) tactique, faire le bon choix de jeu selon la balle reçue; 2) jeu en double (positions initiales, rôles…).
ROUGE 3 :	Capable d'échanger 8 à 10 coups consécutifs même sur réception de balles plus difficiles (balles longues, courtes, loin à droite, loin à gauche…). Au service avec mouvement complet, exécute 8/10 dans le carré de service et peut aussi varier la direction.
ROUGE 4 :	Mêmes caractéristiques que le joueur de niveau rouge 3 et en plus, ce joueur fait déplacer l'adversaire et fait les bons choix de jeu selon la situation. Au service, il est capable d'exécuter des services avec des trajectoires plus directes.