

**OPPOSITION, contrôle de la direction
afin de dominer l'adversaire en le faisant bouger latéralement**



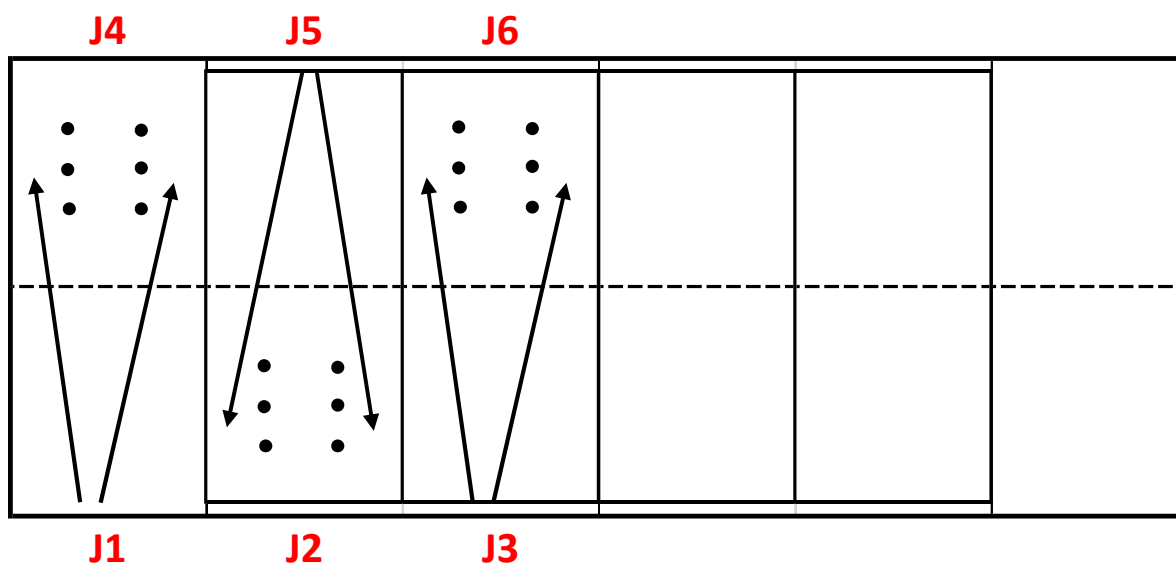
TEMPS : 15 minutes (ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

- | | |
|----------------------------|---|
| A) Préparation : | <ul style="list-style-type: none"> préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le bond de la balle. |
| B) Positionnement : | <ul style="list-style-type: none"> placer pieds et épaules en direction de la cible. |
| C) La Frappe : | <ul style="list-style-type: none"> la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); 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 avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) et la raquette en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



- | | |
|------------------------------|--|
| Envoi : | En position revers, J1 doit faire la mise en jeu à l'extérieur de la zone centrale. |
| Projection : | En partant en position d'attente, J4 retourne la balle et dispute le point face à J1. |
| Mobilité : | Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper la 1 ^{re} balle à l'extérieur de la zone centrale et J4 doit (sur la 1 ^{re} balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle. |
| Système de pointage : | Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes. |
| Rotation : | Changer les rôles et adversaires chaque 5 minutes. |