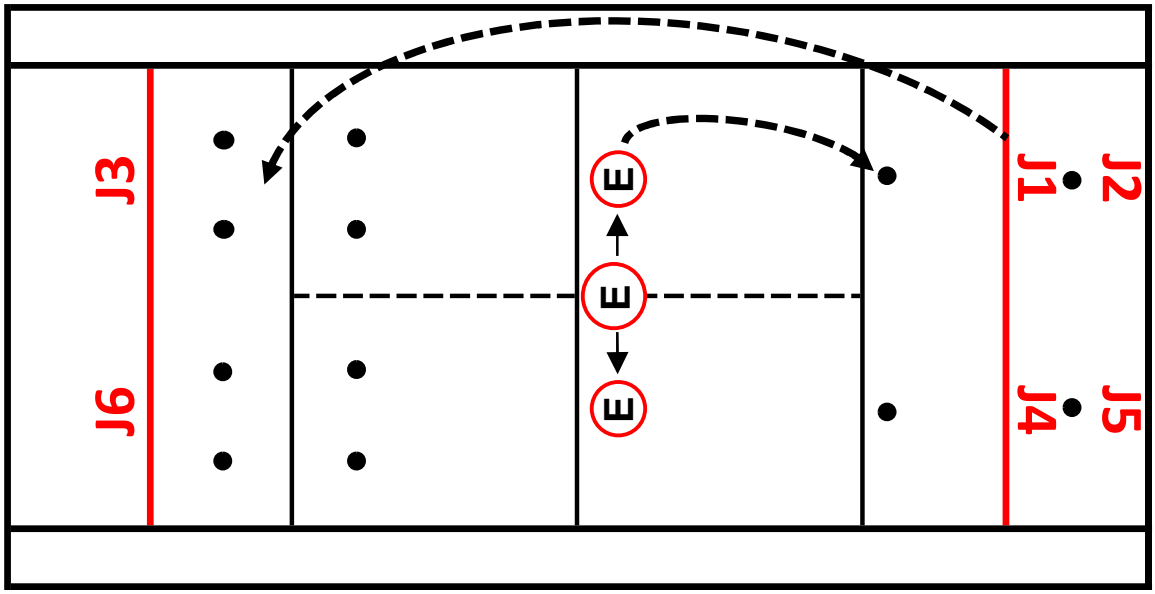
COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette avant le bond de la balle.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle au coup droit de J1. Suite à son envoi en direction de J1, l'enseignant fera de même en direction de J4.
Projection :	J1 retourne la balle (droit devant) et dispute le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (1re balle reçue) préparer le corps (tourner épaules) et la raquette (-1) avant le bond de la balle au sol.
Système de pointage :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points ira remplacer J3.
Rotation :	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.