COOPÉRATION, améliorer la technique de base du coup droit et du revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges

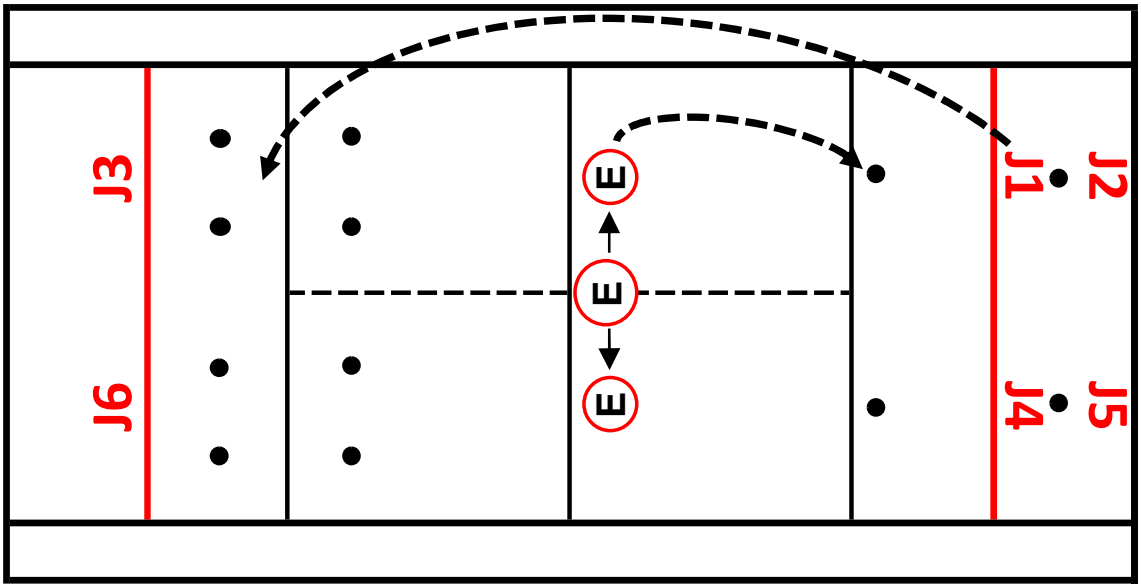
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle au coup droit ou au revers 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 il dispute le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit frapper (1re balle) dans la zone de confort du point d'impact.
Système de pointage :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points ira remplacer J3.
Rotation :	Après 10 minutes, changer les duos.