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

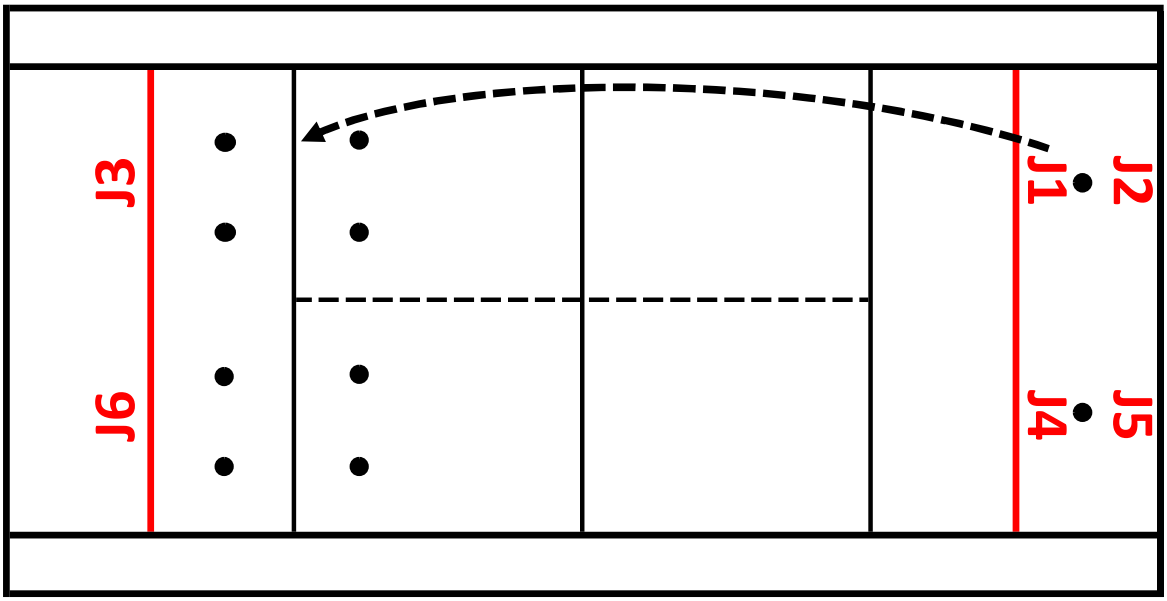
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Préparer, se positionner, frapper la balle.*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, J1 envoie une balle arquée en direction de la cible (droit devant). J4 fera de même en direction de J6.
Projection :	J3 retourne la balle et il dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit faire la mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit (1re balle reçue) identifier les 3 étapes de l'exécution du coup (prépare, positionne, frappe).
Système de pointage et rotation :	Le premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points ira remplacer J3. Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers.