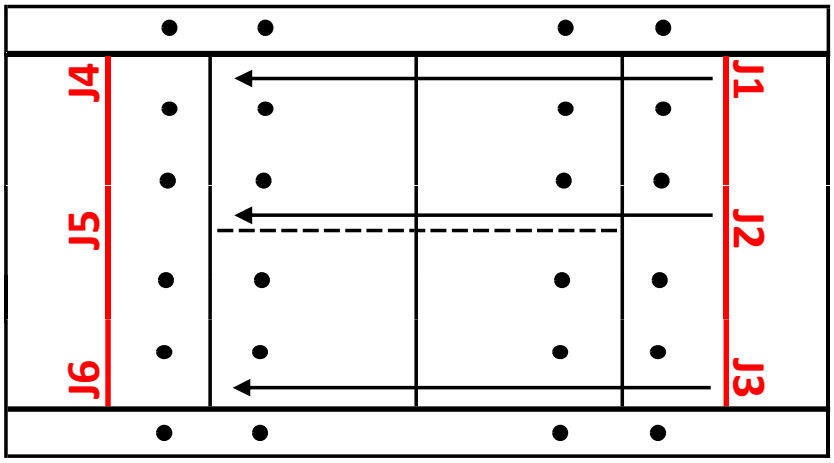
COOPÉRATION, développer les habiletés de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (A) – Coup droit et revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • coup droit : prise continentale ou semi eastern; • revers : prise semi-eastern et prise eastern pour la 2e main; • préparation en C (compacte).
B) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact dans la zone de confort; • trajectoire de la raquette de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe); • amplitude + 5.
Synthèse :	*Préparer la raquette en C, frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



Envoi :	En coup droit (préparation forme C), frappe la balle dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol (carré de cibles) en direction de J4.
Projection :	En position de coup droit avec tamis ouvert (prise) devant lui à 0, J4 freine la balle dans la zone de confort du point d'impact. J4 reprend la balle dans sa main et à son tour J4 envoie (avec préparation en C) la balle dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.
Rotation :	Après 10 minutes, faire les envois du revers avec réception au revers.

…2

Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact; • rappeler aux élèves de maintenir des balles avec trajectoires arquées; • vous pouvez ajuster la grandeur des cibles selon le niveau de jeu de vos élèves; • assurez-vous que le joueur qui reçoit l'envoi soit prêt avant l'envoi avec raquette à l'avant à amplitude 0 et angle tamis ouvert (prise). L'objectif de cette tâche est d'assurer la bonne compréhension de la prise de raquette.