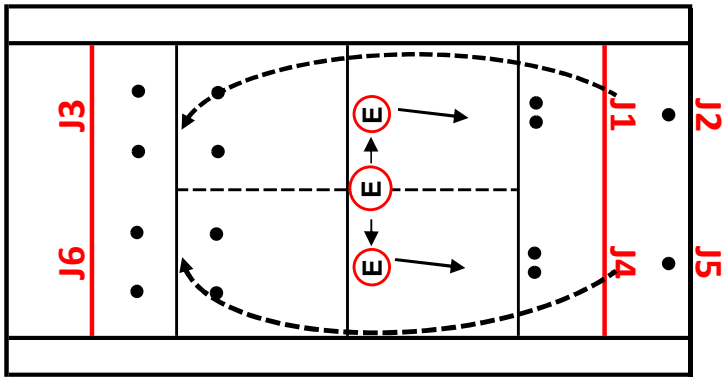
COOPÉRATION, développer les habiletés de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• position d'attente (raquette au centre à 45 degrés); • coup droit : prise continentale ou semi eastern; • revers : prise semi-eastern et prise eastern pour la 2e main; • préparer le corps (unit turn) et raquette en C.
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 le corps (tourner épaules) et raquette (C), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant lance une balle arquée au revers de J1.
Projection :	En position d'attente (raquette 45 degrés), J1 retourne la balle dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• en position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés, ce qui facilitera la préparation en C; • sensibiliser les élèves à frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.

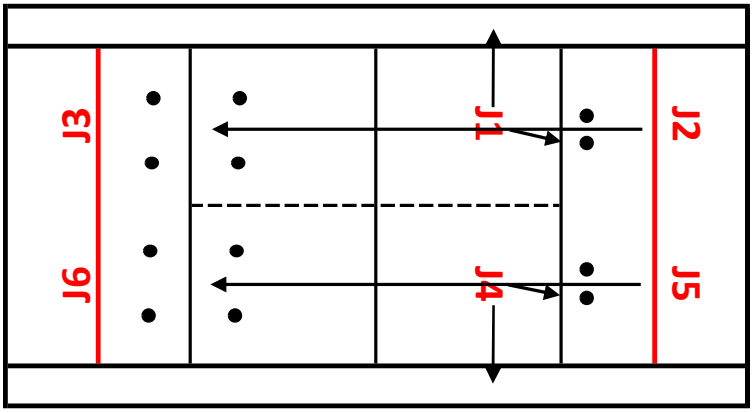
COOPÉRATION, développer les habiletés de base du coup droit et revers afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• position d'attente (raquette au centre à 45 degrés); • coup droit : prise continentale ou semi eastern; • revers : prise semi-eastern et prise eastern pour la 2e main; • préparer le corps (unit turn) et raquette en C.
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 le corps (tourner épaules) et raquette (C), frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 lance une balle arquée au revers de J2.
Projection :	En position d'attente (raquette 45 degrés), J2 retourne la balle dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• en position d'attente, rappeler aux élèves de garder la raquette au centre à 45 degrés, ce qui facilitera la préparation en C; • sensibiliser les élèves à frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.