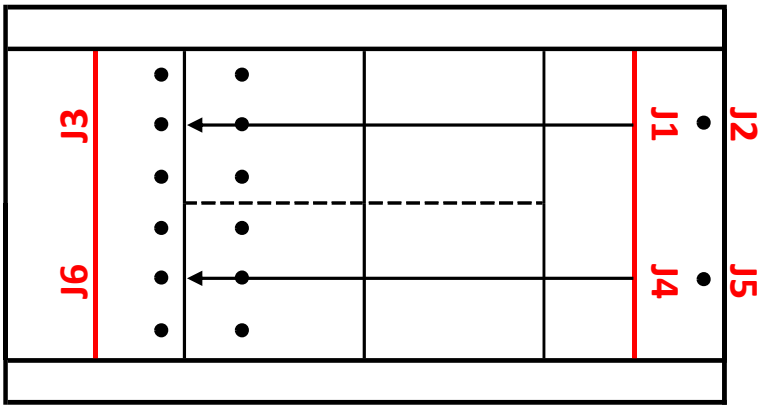
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• prises continentale ou semi eastern au coup droit et semi-eastern au revers (eastern pour la 2e main); • forme en C.
B) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); • trajectoire de la raquette de bas vers le haut à +5.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), frapper la balle de bas vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit (préparation en C), J1 frappe une balle arquée (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente (raquette 45 degrés), J3 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (bonne prise) avant le bond de la balle et retourne la balle dans la 2e fenêtre en direction de J1.
Mobilité :	Après avoir frappé la balle (mise en jeu), J1 reviendra à sa position d'attente et freinera la balle (avec bonne prise dans la zone de confort) retournée par J3. Ensuite, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour l'équipe lorsque les 2 joueurs réussissent leur objectif (J1 avoir frappé la balle dans la 2e fenêtre et J3 avoir bloqué la balle dans la zone de confort avec la bonne prise). L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer la personne seule chaque 5 minutes.

…2

Considérations (au besoin) :	• la prise de raquette influence l'angle du tamis au moment de l'impact avec la balle. Pour cette raison nous en profitons pour solidifier la prise de raquette lorsque l'on travaille le contrôle de la hauteur; • rappeler aux élèves le rôle de la main libre pour le changement de la prise de raquette; • vous pouvez utiliser une corde afin de confirmer la hauteur 2e fenêtre; • même si l'objectif est la hauteur, la cible au sol est un rappel aux élèves que c'est la zone idéale pour favoriser la coopération.