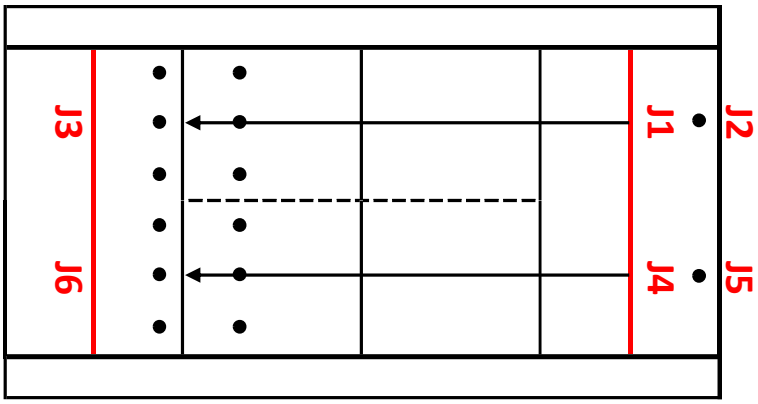
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) –Revers

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 revers (préparation en C), J1 frappe une balle arquée (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit faire sa mise en jeu dans la 2e fenêtre et J3 doit préparer le corps (tourner épaules) et raquette en C avant le bond de la balle. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 4 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer la personne seule et les groupes chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.