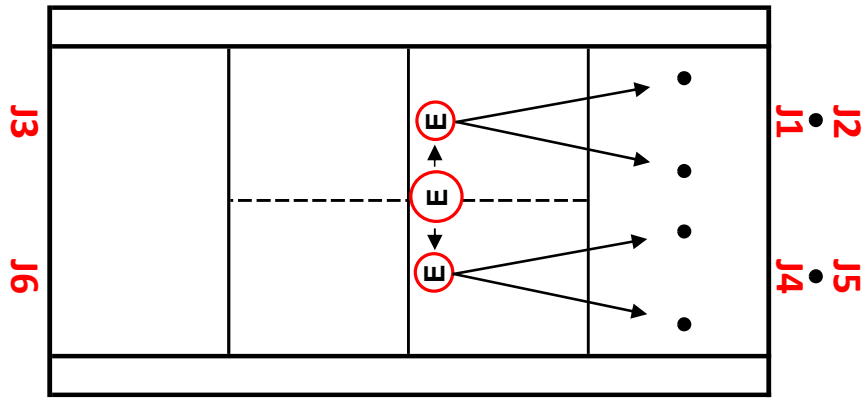
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balle loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.
B) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn, l'élève doit pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



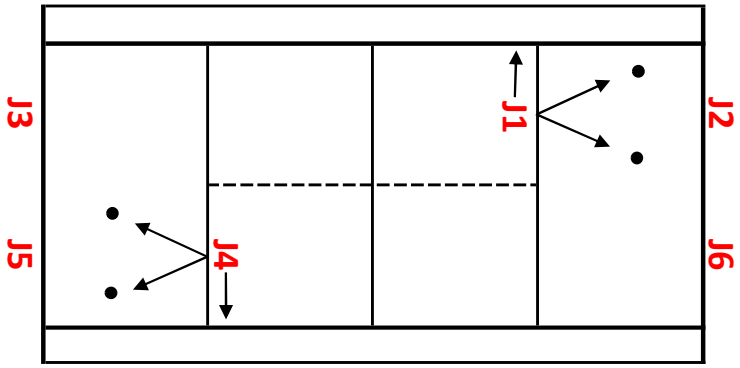
Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle arquée loin à la droite ou à la gauche de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur la 1re balle reçue) préparer corps et raquette avant le déplacement vers la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le déplacement; • lors des échanges, rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balle loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.
B) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn, l'élève doit pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (C), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie 1 balle arquée loin à la droite ou à la gauche de J2. Pour les envois à la droite de J2, J1 doit attendre la frappe de J2 avant d'aller se replacer dans le corridor.
Projection :	J2 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit (sur la 1re balle reçue) préparer corps et raquette avant le déplacement vers la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le déplacement; • lors des échanges, rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact.