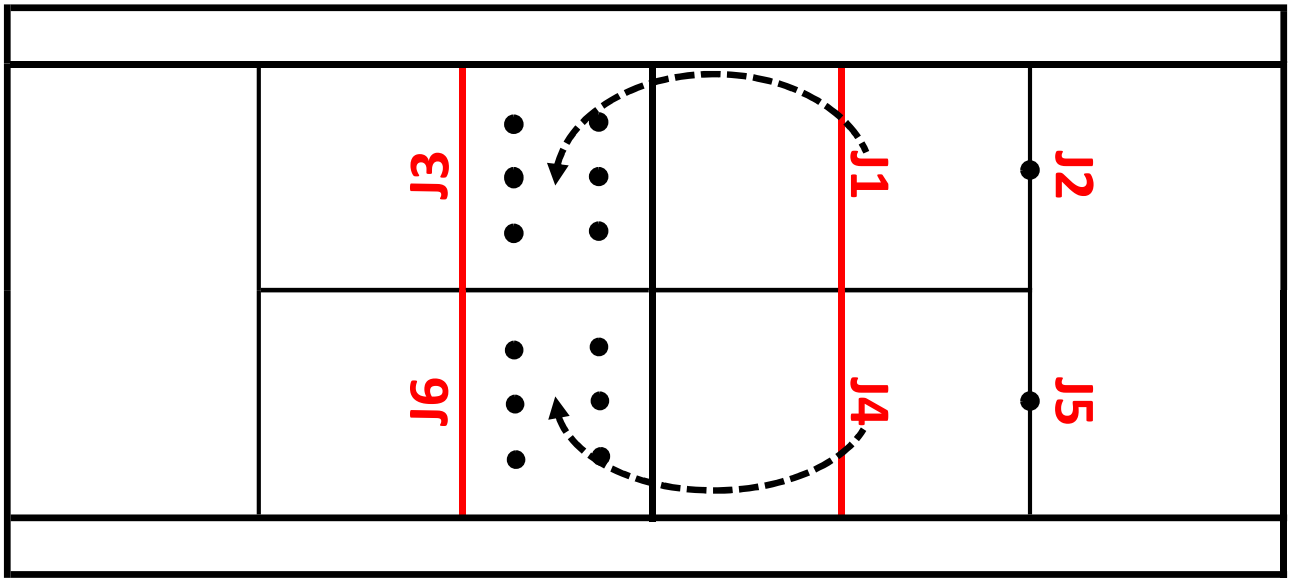
COOPÉRATION, contrôler la distance de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la bonne distance.*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la cible au sol. J4 fait de même en direction de J6.
Projection :	J3 doit attraper la balle (après un bond au sol) dans ses mains ou dans un cône.
Mobilité :	Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.
Système de pointage :	Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper à l'intérieur de la cible et J3 attraper la balle). Partie de 10 points.
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.