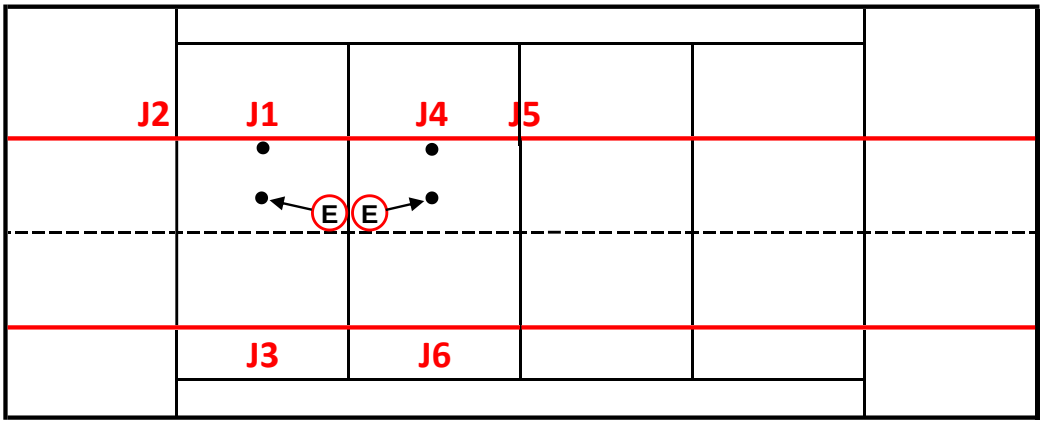
| **ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues** | PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS |
|---|---|

**TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Coup droit : balles courtes**

| **POINTS D'ENSEIGNEMENT** | |
|---|---|
| **A) Préparation :** | • préparer la raquette à 0 avant le déplacement. |
| **B) Positionnement :** | • balle courte : avancer de côté. |
| **C) La Frappe :** | • frapper la balle de bas vers le haut. |
| ***Synthèse :*** | *Préparer la raquette à 0, avancer de côté et frapper la balle dans la zone de confort.* |

**EXERCICE**




| | |
|---|---|
| **Envoi** : | L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible courte au coup droit de J1. |
| **Projection** : | J1 retourne la balle (sans jongleries) et poursuit l'échange (maximum 1 jonglerie) avec J3. |
| **Mobilité :** | Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit (sur la 1re balle reçue) préparer la raquette à 0 et avancer de côté.<br>À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2. |
| **Système de pointage :** | • Option nº 1 : aucun.<br>• Option nº 2 : 1 point est marqué pour le trio lorsqu'il y a 3 échanges consécutifs avec jongleries. Le trio qui marque le plus de points en 4 minutes. |
| **Rotation** : | Changer les rôles chaque 4 minutes. |
| | |
| **Considérations (au besoin) :** | • rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (hanches et épaules). |
| | |