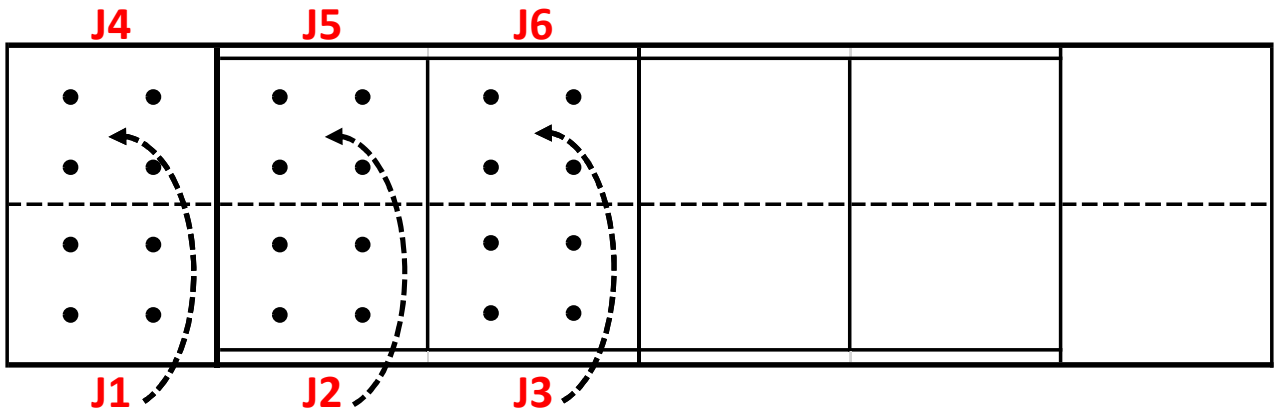
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• prises continentale au coup droit et semi-eastern au revers (eastern pour la 2e main). Ces prises favoriseront un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact, ce qui favorisera des balles avec trajectoires arquées; • amplitude à -1.
B) La Frappe :	• trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer la raquette (avec la bonne prise à -1) et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 frappe une balle arquée (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J4 doit préparer le corps (tourner épaules) et raquette (avec la bonne prise à -1) avant le bond de la balle et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit faire sa mise en jeu dans la 2e fenêtre.
Système de pointage :	Le joueur qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les partenaires et rôles après 5 minutes.

Considérations (au besoin) :	• lors de la mise en jeu et dans les échanges, sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules) et aussi, frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • la prise influence l'angle du tamis au moment de l'impact, donc la prise sera un élément important pour le contrôle de la hauteur; • 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.