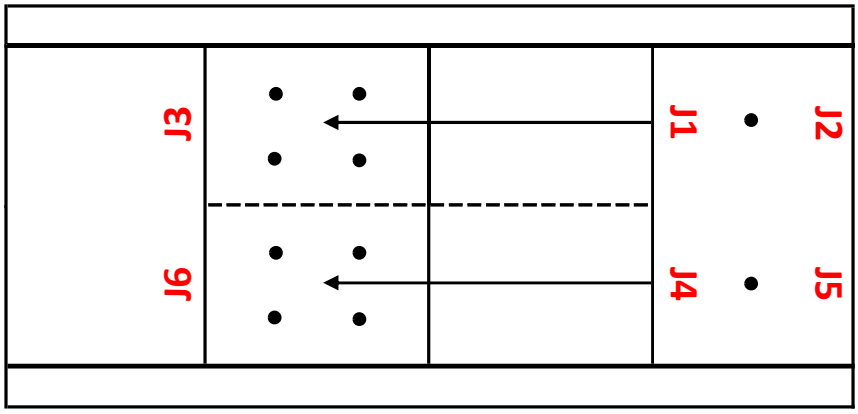
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers

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 :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); • 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 avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	En position revers, J1 frappe une balle arquée (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J3 doit faire le changement de prise avant le bond de la balle et poursuit l'échange avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 et J3 doivent (sur leur 1er envoi) frapper la balle dans la 2e fenêtre. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour l'équipe lorsqu'il y a 4 échanges consécutifs. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer la personne seule chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves à utiliser la main libre lors du changement de prise; • 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; • sensibiliser les élèves à frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules); • bien identifier la cible 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.