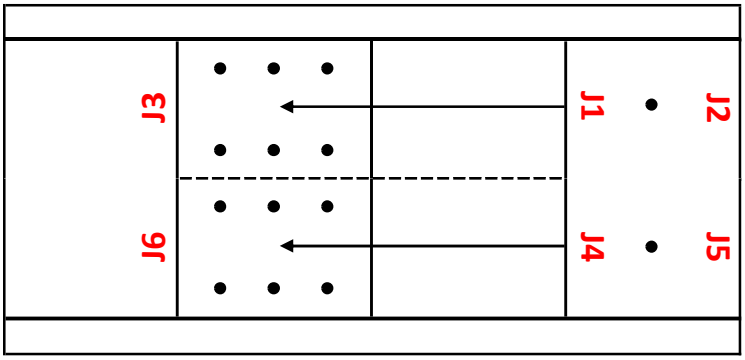
COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• amplitude à -1.
B) Positionnement :	• placer pieds et épaules en direction de la cible.
C) La Frappe :	• trajectoire de la raquette vers la cible (corridor frappe).
Synthèse :	*Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 frappe la balle à l'intérieur de la cible au sol.
Projection :	En partant en position d'attente, J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit frapper (la 1re balle) dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit frapper (1re balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact. À la fin de l'échange J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun • Option nº 2 : chaque échange de 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux joueurs de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules); • encourager les élèves à maintenir la balle dans la 2e fenêtre afin de favoriser les échanges.