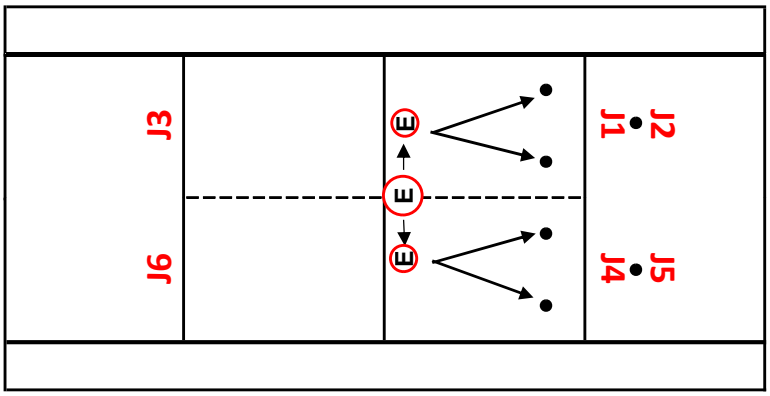
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement

PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Perception :	• détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.
B) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
C) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn, l'élève doit pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
D) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



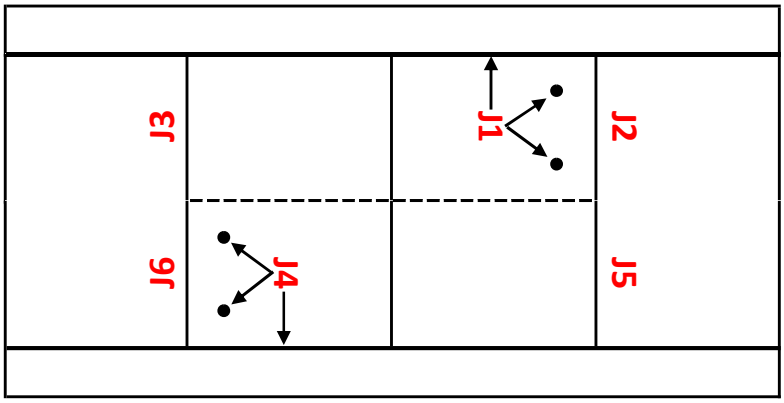
Envoi :	L'enseignant envoie une balle arquée loin à droite ou à gauche de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur la 1re balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Perception :	• détecter le plus rapidement possible si la balle est au coup droit ou revers.
B) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
C) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn, l'élève doit pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
D) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie une balle arquée en visant la cible au sol loin à droite ou à gauche de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit (sur la 1re balle reçue) identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.