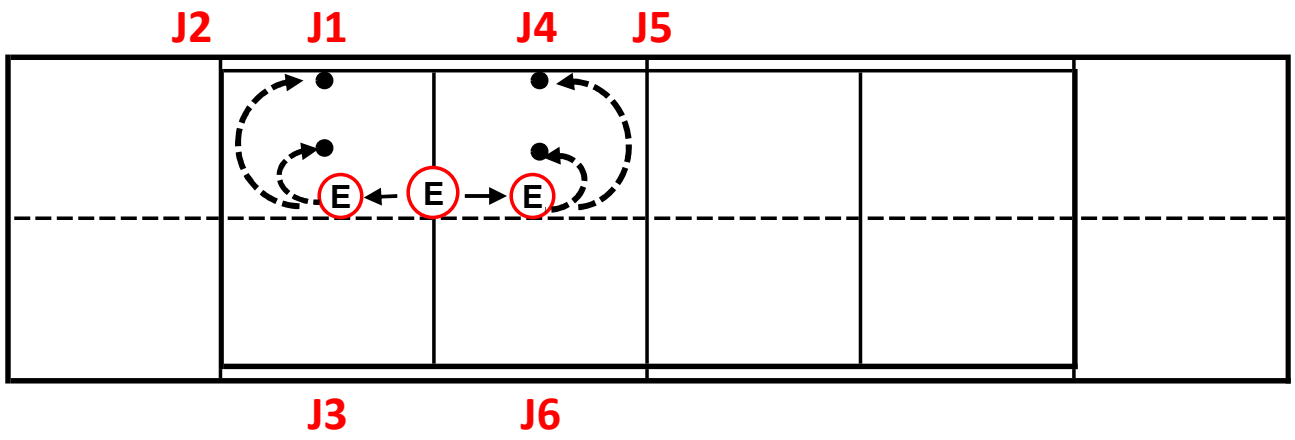
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (ABM) – Revers : balles longues ou balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; • balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



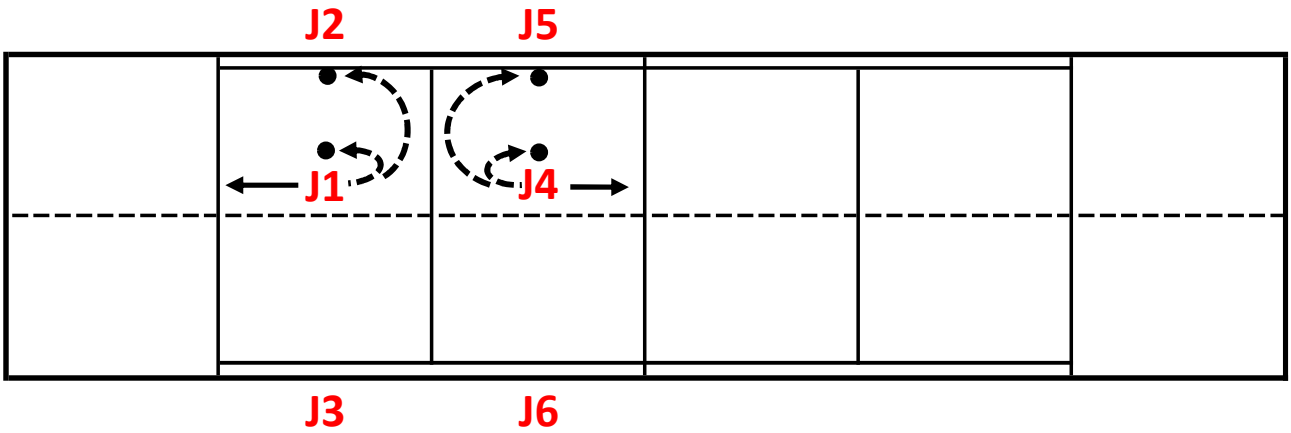
Envoi :	L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au revers de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit (sur 1re balle reçue) identifier longue ou courte avant le bond de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer le corps et la raquette avant le déplacement.

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (ABM) – Revers : balles longues ou balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; • balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au revers 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 1re balle reçue) identifier longue ou courte avant le bond de la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer le corps et la raquette avant le déplacement.