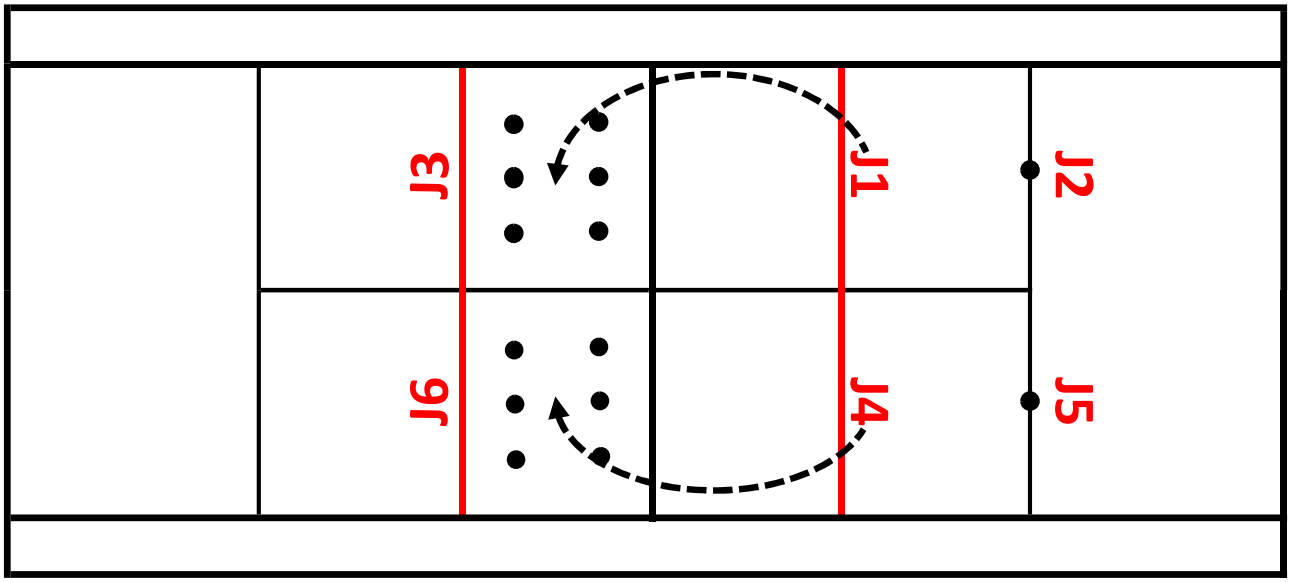
COOPÉRATION, contrôler la distance de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Maintenir la balle arquée et trouver la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la bonne distance.*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la cible au sol. J4 fait de même en direction de J6.
Projection :	J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit freiner la balle, la laisser bondir une fois au sol et l'attraper avec sa main libre ou l'immobiliser dans sa raquette.
Mobilité :	Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.
Système de pointage :	Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper la balle à l'intérieur de la cible et J3 freiner la balle, laisser bondir la balle une fois au sol et l'attraper avec sa main libre ou l'immobiliser dans sa raquette).
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.