TACTIQUE, apprendre à varier le jeu lorsque les adversaires sont au filet

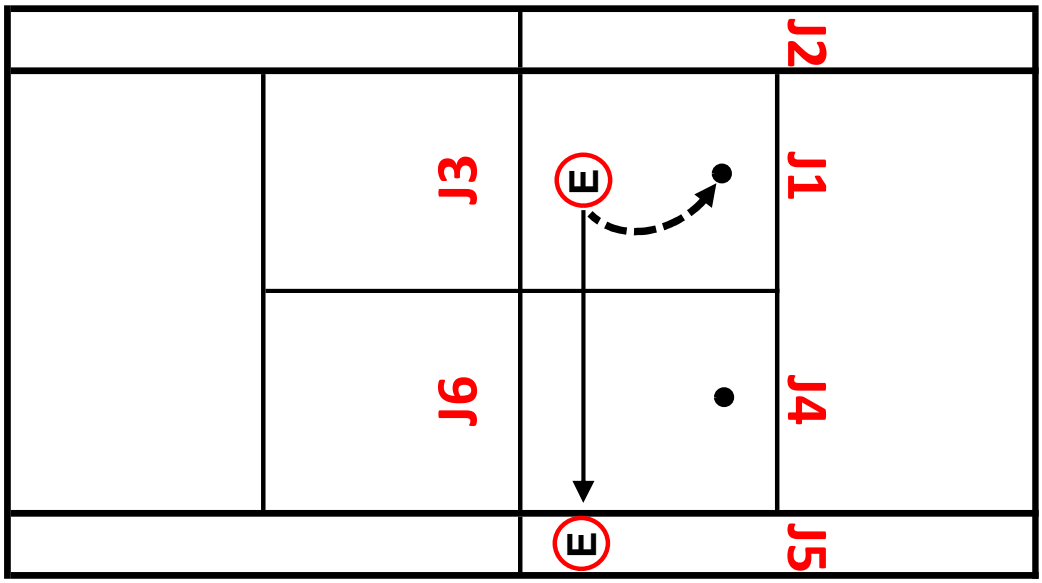
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (-1), reculer de côté et frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle longue au coup droit de J1. À la fin du point, l'enseignant fera l'envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle (lob ou balle directe) et J1-J4 jouent le point face à J3-J6.
Mobilité :	Suite à la séquence des 2 points disputés (l'envoi à J1 et l'envoi à J4), J1-J4 laissent la place à J2-J5.
Système de pointage :	L'équipe qui remporte une séquence de 2 points consécutifs va remplacer l'équipe seule.
Rotation :	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers.
Considérations (au besoin) :	• lors d'une réception d'une balle longue, rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort.