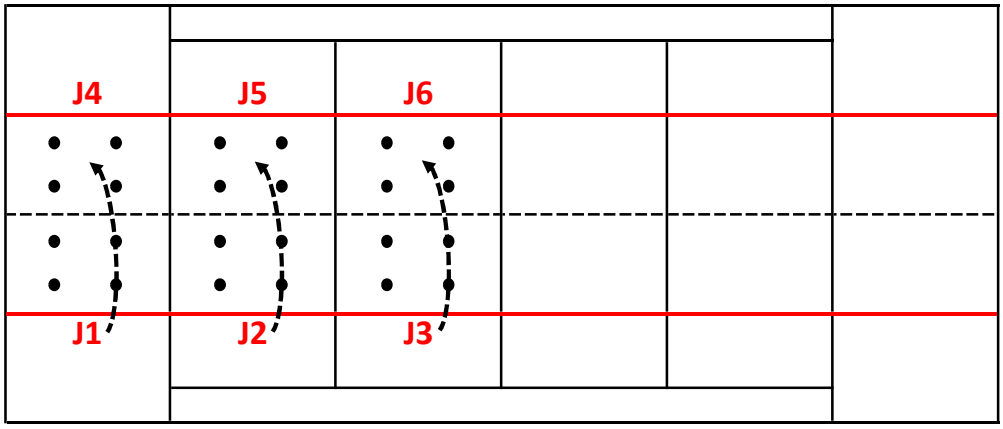
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (A) – Coup droit et revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté; • coup droit (prise continentale). Cette prise favorisera un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées; • revers : prise semi eastern. Cette prise favorisera un angle de tamis ouvert (angle vertical) et droit (angle horizontal) vers la cible. Prise eastern pour la 2e main; • amplitude de la préparation à 0.
B) La Frappe :	• trajectoire de raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer la raquette à 0 (avec la bonne prise) et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 frappe une balle arquée dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol en direction de J4.
Projection :	En position coup droit avec tamis ouvert (prise) devant lui à 0, J4 freine la balle à l'avant de son corps (point d'impact horizontal à 0) et fait 1 à 2 jongleries. Il reprend la balle dans sa main et à son tour J4 envoie une balle dans la 2e fenêtre en direction de la cible au sol.
Rotation :	Après 5 minutes faire les envois du revers avec réception au revers.

Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • à noter que la mise en jeu se fait sans jongleries et que tous les autres coups se font avec jongleries; • rappeler aux joueurs de maintenir des balles avec trajectoires arquées (2e fenêtre); • la cible au sol est un rappel de la zone idéale afin de favoriser la coopération; • vous pouvez ajuster la grandeur des cibles selon le niveau de jeu de vos élèves; • assurez-vous que le joueur qui reçoit l'envoi soit prêt avant l'envoi avec la bonne prise et raquette avec tamis ouvert à amplitude 0. L'objectif est de régulariser la prise de raquette chez l'élève; • un bond au sol est permis entre chaque jonglerie.