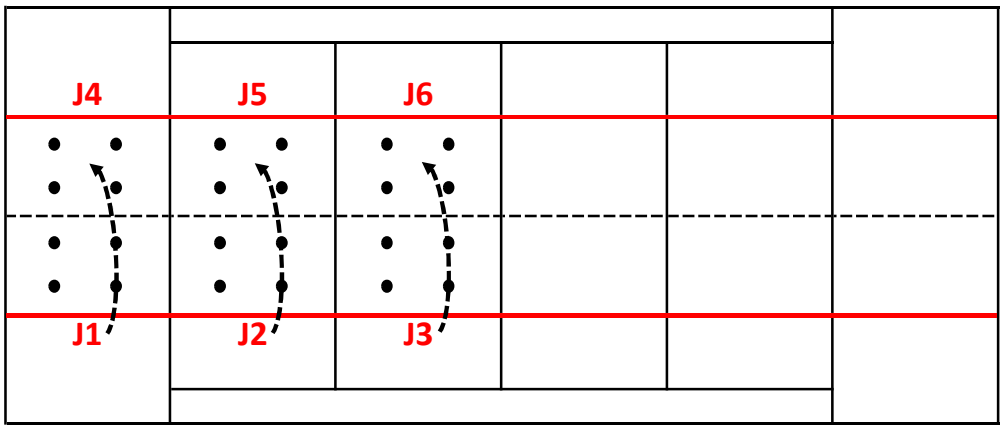
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • 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 (2e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.
Projection :	En position coup droit, ayant raquette prête (bonne prise à 0) avant l'envoi de J1, J4 freine, jongle et retourne une balle arquée (2e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour le duo qui réussit la mise en jeu et le retour dans la cible. Équipe fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Après 5 minutes faire les envois et la réception du revers et changer les duos.

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); • un bond au sol est permis entre chaque jonglerie; • 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.