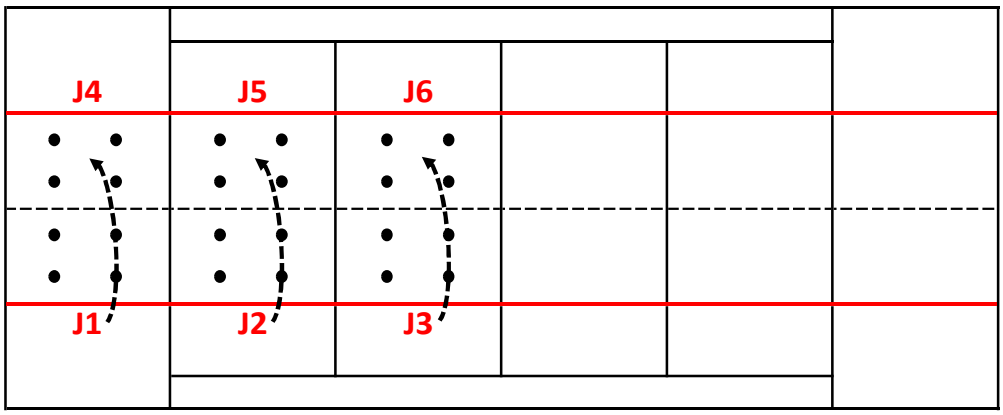
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (A ou AM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern); • partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux.
B) La Frappe :	• point d'impact (horizontal) légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3e fenêtre); • trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer en 1/8 mouvement avec angle tamis en direction de la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service (3e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En partant en position d'attente, J4 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle et freine la balle à 0. Suite à son freinage, J4 doit exécuter un service à son tour.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour le duo lorsque le service tombe à l'intérieur de la cible au sol. Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Après 5 minutes 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; • rappeler aux élèves de partir la main qui lance la balle à la hauteur des yeux afin de faciliter le lancer; • pour la position d'attente, rappeler aux élèves de partir la raquette au centre à 45 degrés.