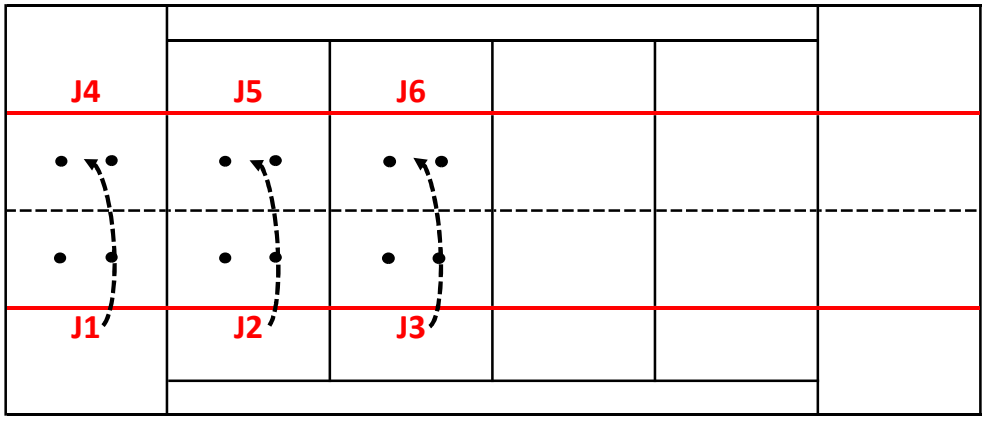
COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (AB, ABC) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• placer pieds et épaules en direction de la cible; • amplitude à 0.
B) La Frappe :	• trajectoire de la raquette de bas vers le haut vers la cible (corridor frappe); • point d'impact légèrement à l'avant.
Synthèse :	*Placer les pieds et les épaules en direction de la cible avec raquette, frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position revers, J1 envoie la balle à l'intérieur de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J4 freine, jongle et poursuit l'échange (avec jongleries) avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange (avec jongleries), J1 doit envoyer la 1re balle à l'intérieur de la cible au sol.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point pour le duo lorsqu'il y a une séquence de 3 coups (mise en jeu, retour et le coup suivant). Le duo qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • encourager les élèves à maintenir la balle dans la 2e fenêtre afin de favoriser les échanges.