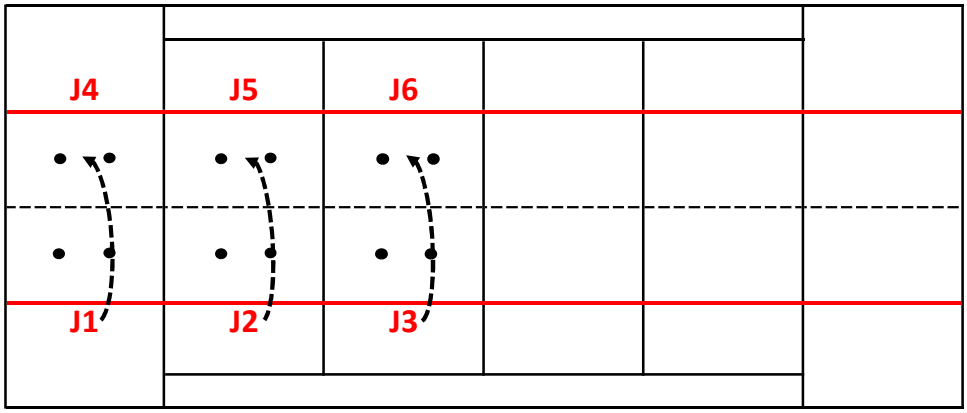
| | |
|---|---|
| **COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges** | PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS |

**TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit**

| **POINTS D'ENSEIGNEMENT** | |
|---|---|
| **A) Préparation :** | • position d'attente (raquette au centre à 45 degrés);<br>• placer pieds et épaules en direction de la cible;<br>• amplitude à 0. |
| **B) La Frappe :** | • trajectoire de la raquette de bas vers le haut vers la cible (corridor frappe);<br>• point d'impact légèrement à l'avant. |
| ***Synthèse :*** | *Placer les pieds et les épaules en direction de la cible, frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).* |

**EXERCICE**




| | |
|---|---|
| **Envoi** : | En position coup droit, J1 envoie la balle à l'intérieur de la cible au sol. |
| **Projection** : | En position d'attente, J4 doit préparer la raquette à 0 avant le bond de la balle, freine, jongle et joue le point (avec jongleries) face à J1. |
| **Mobilité :** | Pour avoir le droit de jouer le point (avec jongleries), J1 doit envoyer (la 1re balle) à l'intérieur de la cible au sol et J4 doit identifier (sur 1re balle reçue) coup doit ou revers avant de frapper la balle. |
| **Système de pointage :** | Le joueur qui marque le plus de point 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. |
| | |