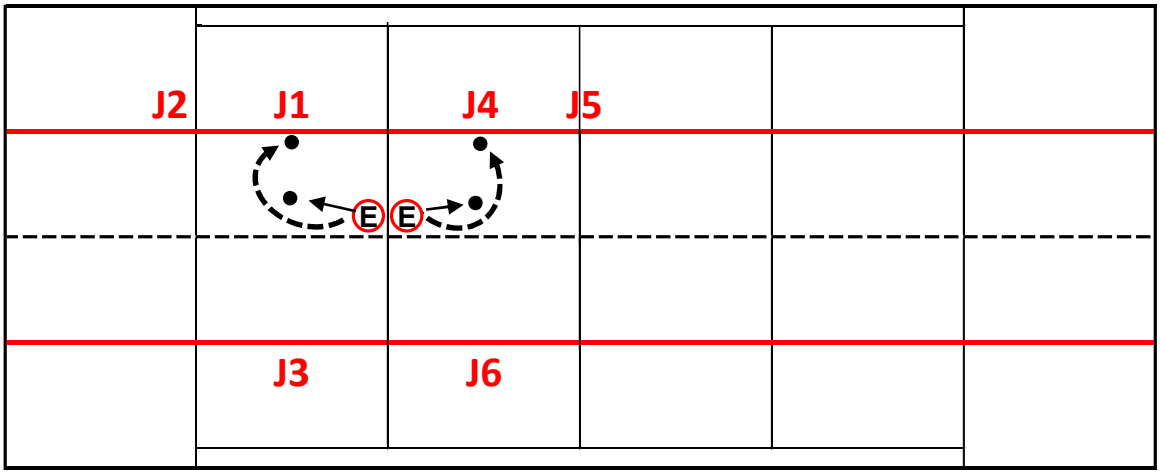
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au coup droit afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (ABM) – Coup droit : balles courtes ou longues

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer la raquette à 0 avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté; • balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• frapper la balle dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer la raquette à 0, reculer ou avancer de côté et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible courte ou longue au coup droit de J1.
Projection :	J1 freine, jongle, retourne et joue le point (avec jongleries) face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point (avec jongleries), J1 doit (sur 1re balle reçue) identifier courte ou longue avant le bond de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous que les élèves préparent la raquette avant le positionnement à la balle.