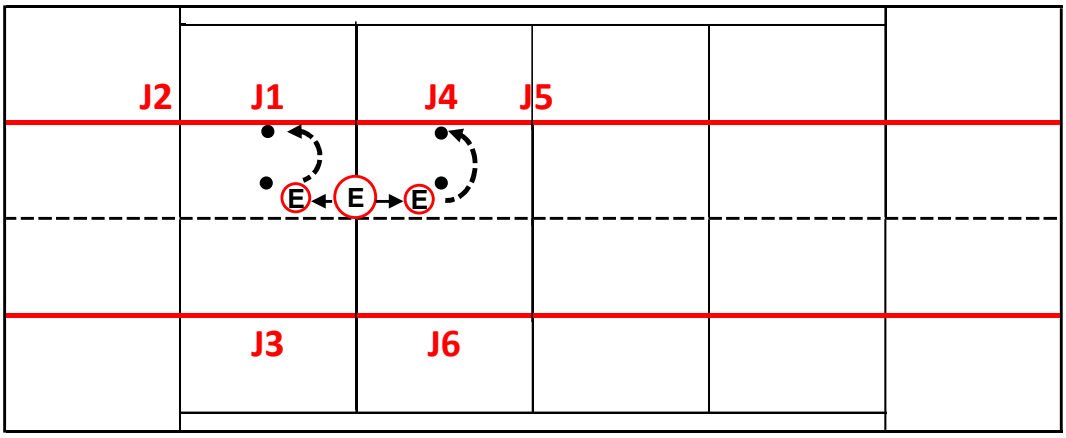
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au revers afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (AB) – Revers : balles longues

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer la raquette à 0 avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• frapper la balle de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer la raquette à 0, reculer 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 longue au revers de J1.
Projection :	J1 recule, freine, jongle, retourne la balle et poursuit l'échange (avec jongleries) avec J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange (avec jongleries), J1 doit (sur 1re balle reçue) préparer la raquette à 0 et reculer de côté. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves l'importance de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.