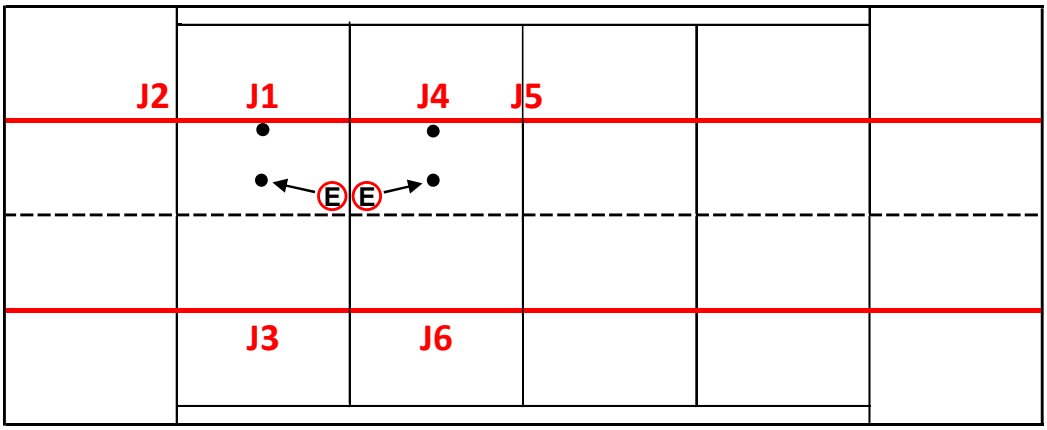
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances au revers afin de mieux se défendre face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (AB, ABM) – Revers : balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer la raquette à 0 avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté.
C) La Frappe :	• frapper la balle de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer la raquette à 0, 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 au revers de J1.
Projection :	J1 avance et retourne la balle à J3.
Mobilité :	Suite à sa frappe vers J3, J1 doit avancer au filet et exécute 1 volée (suite au retour de J3) à l'intérieur du micro-terrain. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : 1 point est marqué pour le trio lorsque la séquence de 3 coups est réussie (J1 frappe la balle courte, J3 jongle et retourne la balle et J1 exécute 1 volée).
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.