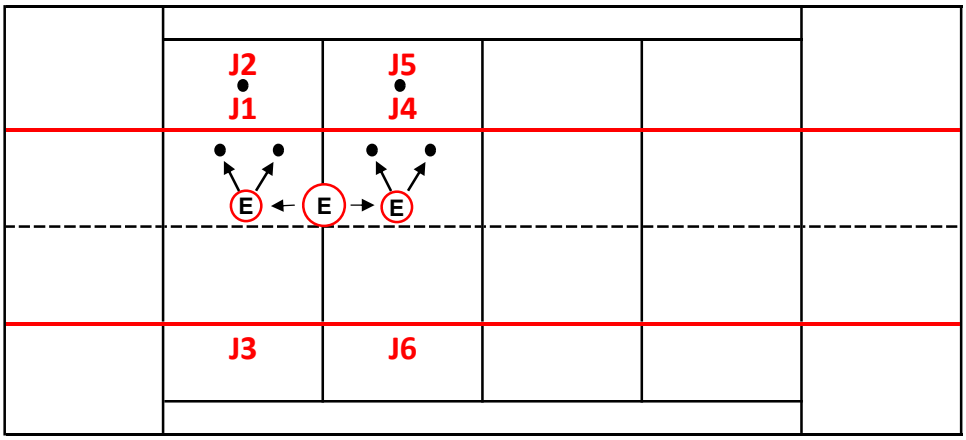
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 12 minutes (ABM) – Balles loin à droite ou gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer la raquette à 0.
B) Positionnement :	• déplacement : pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite).
C) La Frappe :	• frapper la balle de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer la raquette à 0, se déplacer vers la balle et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle arquée loin à la droite ou à la gauche de J1.
Projection :	J1 freine, jongle et dispute le point (avec jongleries) face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de disputer le point (avec jongleries), J1 doit identifier coup droit ou revers avant la frappe de la balle. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de point en 4 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 4 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la dispute du point, assurez-vous que les élèves maintiennent la balle dans la 2e fenêtre. Dans le cas contraire, l'enseignant peut donner un point au joueur non fautif.