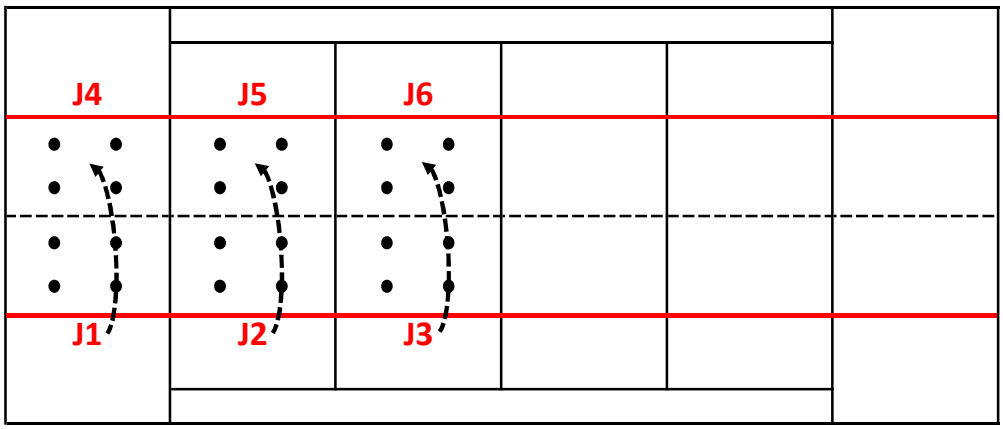
| COOPÉRATION, contrôle de la hauteur du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges | PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS |
|---|---|

**TEMPS : 10 minutes (A, AM) – Coup droit et revers**

| POINTS D'ENSEIGNEMENT | |
|---|---|
| **A) Préparation :** | • position légèrement de côté, bons appuis;<br>• coup droit (prise continentale). Cette prise favorisera un angle de tamis (vertical) ouvert au moment de l'impact afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées;<br>• revers : prise semi eastern. Cette prise favorisera un angle de tamis ouvert (angle vertical) et droit (angle horizontal) vers la cible. Prise eastern pour la 2e main;<br>• amplitude de la préparation à 0. |
| **B) La Frappe :** | • la frappe avec le corps (hanches et épaules);<br>• trajectoire de raquette de bas vers le haut. |
| ***Synthèse :*** | *Préparer la raquette à 0 (avec la bonne prise) et frapper la balle de bas vers le haut.* |

**EXERCICE**




| | |
|---|---|
| **Envoi** : | En position coup droit, J1 frappe une balle arquée (2e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol. |
| **Projection** : | En position coup droit, ayant raquette prête (bonne prise à 0) avant l'envoi de J1, J4 freine, jongle (maximum 2 jongleries) et retourne une balle arquée (2e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol. |
| **Système de pointage :** | • Option nº 1 : aucun.<br>• Option nº 2 : 1 point pour le duo qui réussit la mise en jeu et le retour dans la cible. Équipe fait le plus de points en 5 minutes. |
| **Rotation** : | Après 5 minutes faire les envois et la réception du revers et changer les duos. |

| | |
|---|---|
| **Considérations (au besoin) :** | • sensibiliser les élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact;<br>• sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (hanches et épaules);<br>• à noter que la mise en jeu se fait sans jongleries et que tous les autres coups se font avec jongleries;<br>• rappeler aux joueurs de maintenir des balles avec trajectoires arquées (2e fenêtre);<br>• un bond au sol est permis entre chaque jonglerie;<br>• assurez-vous que le joueur qui reçoit l'envoi soit prêt avant l'envoi avec la bonne prise et raquette avec tamis ouvert à amplitude 0. L'objectif est de régulariser la prise de raquette chez l'élève. |