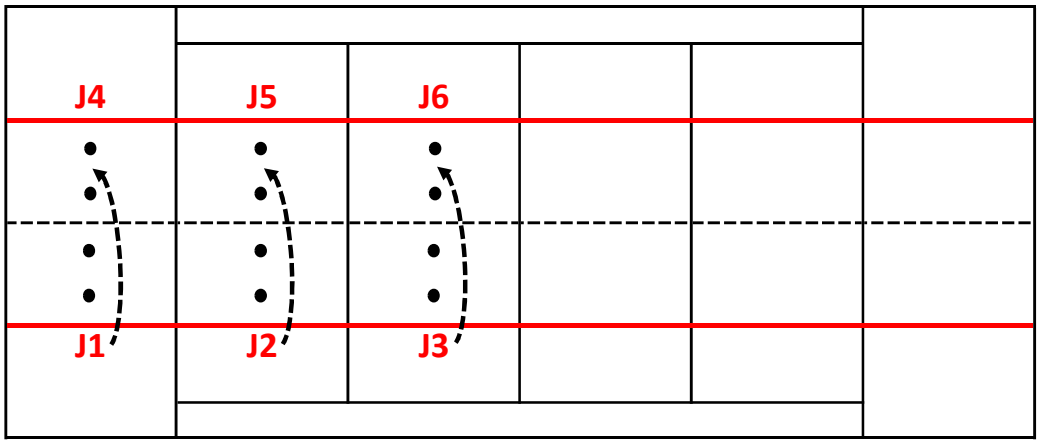
COOPÉRATION, contrôle de la distance du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (A) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• amplitude de la préparation à 0.
B) La Frappe :	• maintenir la balle arquée; • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.
Synthèse :	*Envoyer une balle arquée et frapper la balle avec la bonne vitesse de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 envoie la balle dans la 2e fenêtre et à l'intérieur de la cible au sol (zone centrale).
Projection :	En partant en position d'attente, J4 doit préparer la raquette à 0 avant le bond de la balle, freine, jongle (maximum 2 jongleries) et retourne la balle à J1. Suite au retour de J4, J1 reprend la balle dans sa main et fait à nouveau une mise en jeu en direction de J4.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • sensibiliser les élèves à frapper la balle avec le corps (hanches et épaules); • en position d'attente, demander aux élèves de placer la raquette au centre à 45 degrés; • à noter que la mise en jeu se fait sans jongleries et que tous les autres coups se font avec jongleries; • vous pouvez ajuster la dimension des cibles selon le niveau de jeu des élèves.