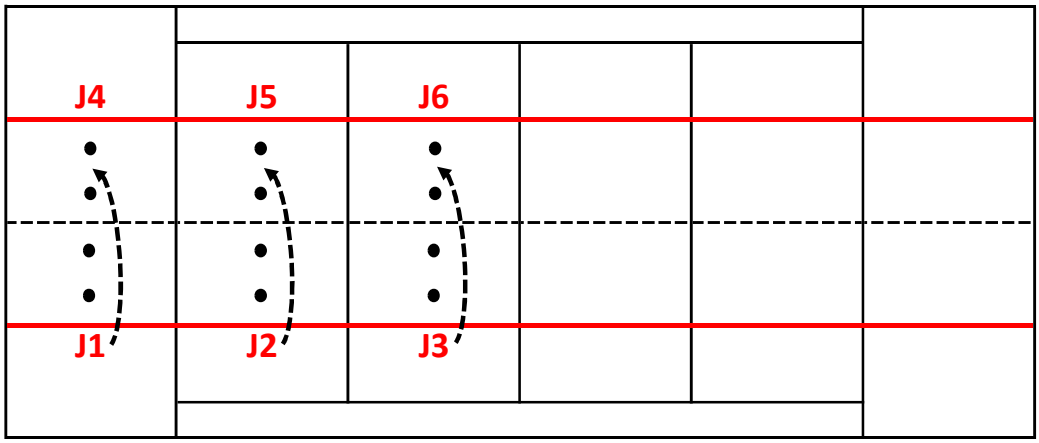
COOPÉRATION, contrôle de la distance du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• amplitude de la préparation à 0.
B) La Frappe :	• maintenir la balle arquée (angle supérieur à 45 degrés); • 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.
Projection :	En partant en position d'attente (raquette au centre 45 degrés), J4 doit préparer la raquette à 0 avant le bond de la balle, freine, jongle (maximum 2 jongleries) et poursuit l'échange (maximum 2 jongleries) avec J1.
Système de pointage :	1 point pour le duo lorsque la balle traverse le filet à 3 occasions (mise en jeu, retour et le coup suivant).
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); • à noter que la mise en jeu se fait sans jongleries et que tous les autres coups se font avec jongleries; • encourager vos élèves à maintenir des balles avec trajectoires arquées.