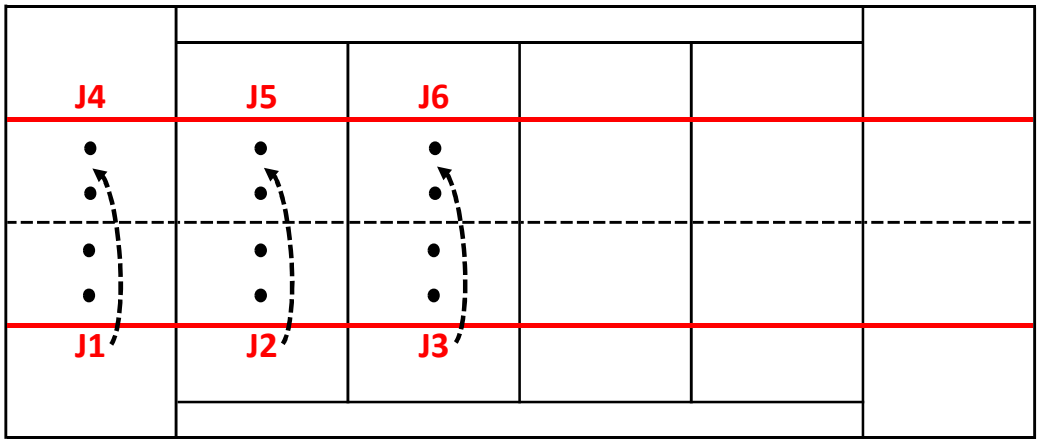
COOPÉRATION, contrôle de la distance du service afin de servir avec plus de régularité	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern).
B) La Frappe :	• point d'impact légèrement à l'arrière afin de favoriser des balles avec trajectoires arquées (3e fenêtre); • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'avoir la distance recherchée.
Synthèse :	*Préparer à 1/8 mouvement avec angle tamis en direction de la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service (3e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En partant en position d'attente, J4 freine, jongle (maximum 2), retourne la balle et dispute le point (maximum 2 jongleries) face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter un service avec une trajectoire arquée (3e fenêtre) à l'intérieur de la cible au sol.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la dispute du point, exiger que les balles voyagent dans la 2e fenêtre, sinon l'enseignant se réserve le droit d'annuler ou d'enlever un point au joueur fautif.