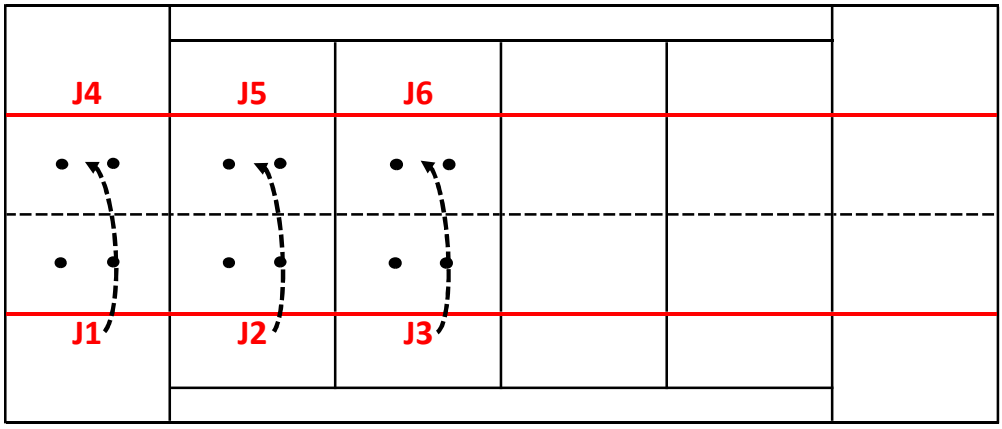
COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (A) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• placer pieds et épaules en direction de la cible; • amplitude à 0.
B) La Frappe :	• trajectoire de la raquette de bas vers le haut vers la cible (corridor frappe); • point d'impact légèrement à l'avant.
Synthèse :	*Placer les pieds et les épaules en direction de la cible, frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit, J1 envoie la balle à l'intérieur de la cible au sol.
Projection :	En partant en position d'attente, J4 freine, jongle (maximum 2) 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) :	• rappeler aux élèves à freiner, jongler et frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact; • rappeler aux élèves de frapper la balle avec le corps (hanches et épaules); • encourager les élèves à maintenir la balle dans la 2e fenêtre afin de favoriser les échanges.