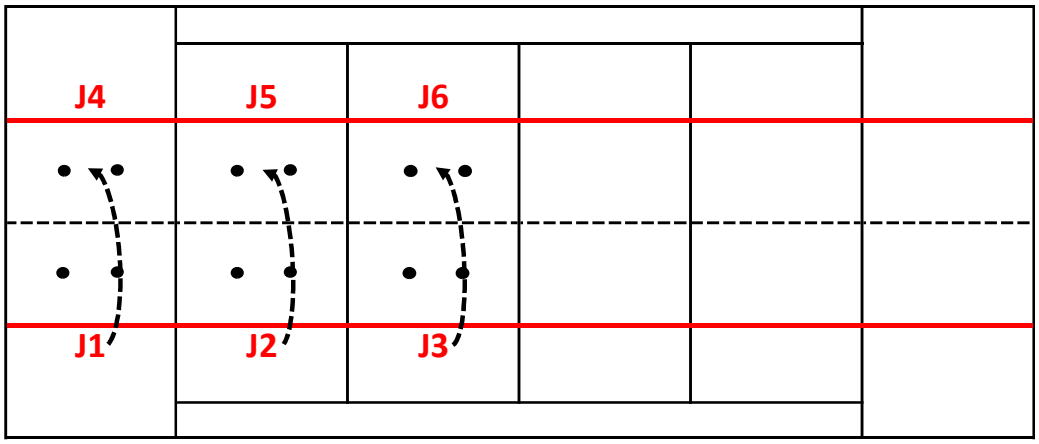
COOPÉRATION, contrôle de la direction afin d'exécuter des services avec plus de régularité	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 10 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• placer pieds et épaules en direction de la cible; • 1/8 mouvement. Raquette au-dessus de la tête avec tamis (angle horizontal) droit vers la cible (prise eastern).
B) La Frappe :	• trajectoire de la raquette de bas vers le haut; • corridor de frappe (trajectoire de la raquette vers la cible).
Synthèse :	*Préparer en 1/8 mouvement avec angle tamis en direction de la cible (prise eastern), lancer la balle légèrement à l'arrière et frapper la balle de bas vers le haut en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service (3e fenêtre) entre les cibles au sol.
Projection :	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 (maximum 2 jongleries), 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 point en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la dispute du point, rappeler aux élèves l'importance de maintenir la balle dans la 2e fenêtre. L'enseignant peut annuler ou enlever le point au joueur fautif.