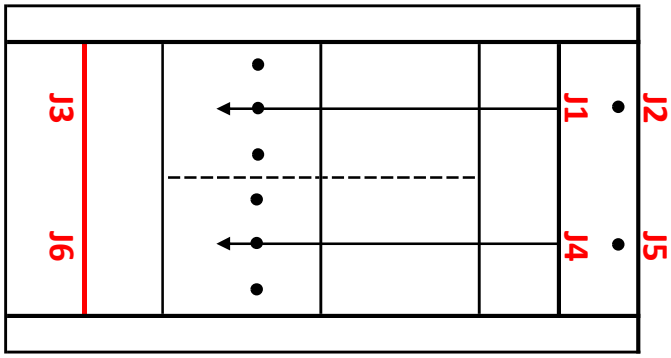
COOPÉRATION, développer les habiletés de base afin de servir avec plus de régularité	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE – PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • ½ mouvement.
B) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact (horizontal) au-dessus de la tête afin de favoriser des balles dans la 2e fenêtre; • trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Préparer en 1/2 mouvement, lancer la balle au-dessus de la tête et frapper la balle de bas vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	En position ½ mouvement, J1 exécute un service (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente (tête raquette à 45 degrés), J3 doit préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J3 doit frapper la balle (1re balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• sensibiliser les élèves pour la position d'attente de placer la tête de raquette à 45 degrés, ce qui facilitera la préparation en C; • sensibiliser les élèves à frapper la balle (service et coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules); • vous pouvez guider l'élève en réception de service sur le changement de prise en revers (tenir le cœur de la raquette et utiliser la main libre pour le changement de prise).