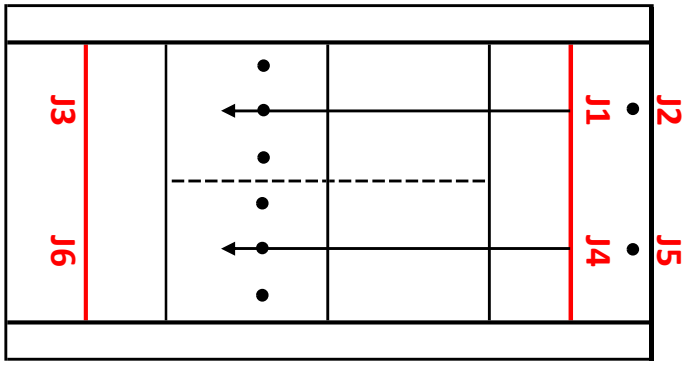
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • raquette fixe le filet, U, lance.
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 :	*Raquette fixe le filet, U, lance ET frappe vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service complet (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et poursuit l'échange avec J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit exécuter un service dans la 2e fenêtre et J3 doit frapper la balle (1re balle reçue) dans la zone de confort du point d'impact. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 4 coups consécutifs et plus donne un point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Après 5 minutes, changer la personne seule et les groupes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler le rythme au service. U, lance ET frappe; • au service, rappeler aux élèves l'importance de maintenir un lancer au-dessus de la tête afin de favoriser des balles arquées; • rappeler aux les élèves de frapper la balle (au service et les coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.