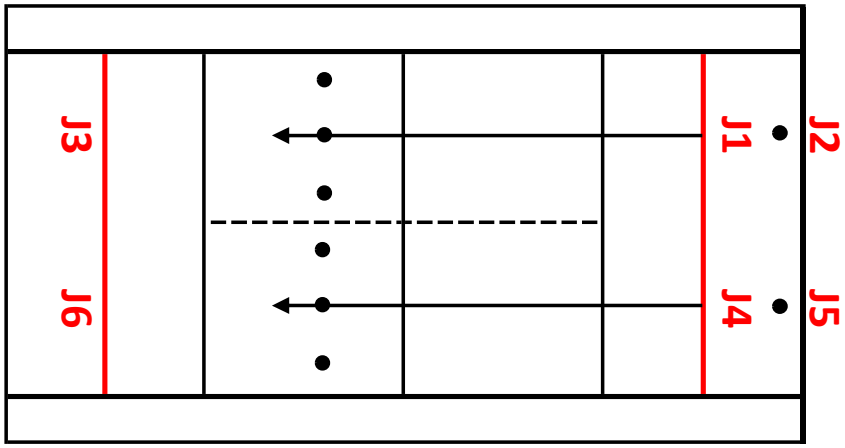
COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (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 joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter un service dans la 2e fenêtre. 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) :	• au service, rappeler aux élèves l'importance de maintenir un lancer au-dessus de la tête afin de favoriser des balles arquées.