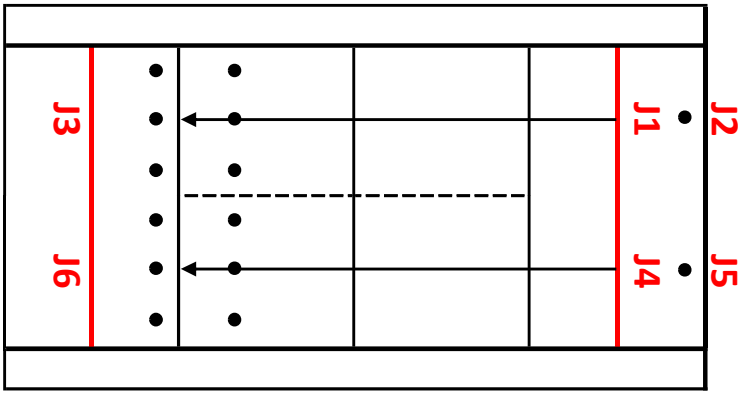
COOPÉRATION, contrôle de la distance du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• forme en C.
B) La Frappe :	• maintenir la balle arquée (hauteur); • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'atteindre la distance recherchée.
Synthèse :	*Maintenir une balle arquée et trouver la vitesse de raquette nécessaire pour atteindre la distance recherchée.*

EXERCICE



Envoi :	En position revers (préparation C), J1 frappe la balle dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol (zone centrale).
Projection :	En partant 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 réussir son 1er envoi dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol 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. Option : vous pouvez demander à J1 et J2 d'alterner après chacun des coups dans l'échange. Le changement doit se faire avec une tape dans la main à l'arrière de la cible de sécurité.
Rotation :	Changer la personne seule chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) dans la zone de confort du point d'impact; • lors de la position d'attente, assurez-vous que les élèves placent la tête de raquette à 45 degrés afin de favoriser la préparation en C.