COOPÉRATION, contrôle de la distance du service afin de servir avec plus de régularité

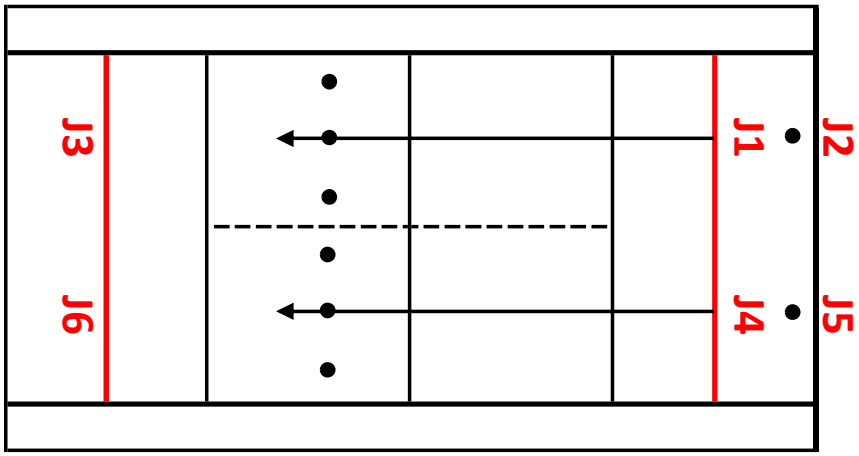
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • mouvement complet. Raquette fixe le filet, U, lance.
B) La Frappe :	• point d'impact (horizontal) au-dessus de la tête afin de favoriser des balles dans la 2e fenêtre; • trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'avoir la distance recherchée.
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 (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter un service dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 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; • rappeler aux 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.