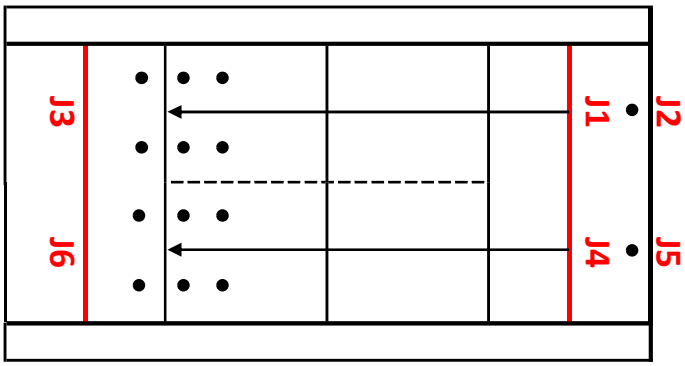
COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Coup droit

POINTS D'ENSEIGNEMENT

A) Préparation :	• prise semi eastern au coup droit; • forme en C.
B) Positionnement :	• placer pieds et épaules en direction de la cible.
C) La Frappe :	• trajectoire raquette vers la cible (corridor frappe); • point d'impact (horizontal) légèrement à l'avant.
Synthèse :	*Placer les pieds et les épaules en direction de la cible et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	En position coup droit (préparation en C, prise semi eastern), J1 frappe la balle à l'intérieur de la cible au sol.
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 frapper la balle (1re balle) dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit frapper (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 5 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer le joueur seul chaque 5 minutes.

Considérations (au besoin) :	• la prise semi eastern au coup droit (versus prise continentale) facilite le prolongement du corridor de frappe tout en maintenant des balles avec trajectoires arquées; • lors de la frappe, assurez-vous que les élèves dirigent la raquette vers la cible (corridor frappe).