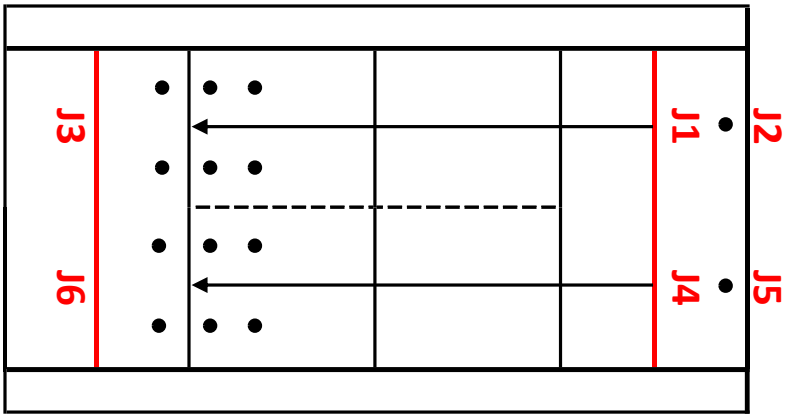
COOPÉRATION, contrôle de la direction du coup droit et revers afin de favoriser la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• prises semi eastern au revers et eastern pour la 2e main; • 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 revers (préparation C), J1 frappe la balle à l'intérieur 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 envoyer la 1re balle 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 fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• lors de la mise en jeu, assurez-vous que les élèves dirigent la raquette vers la cible (corridor frappe); • 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.