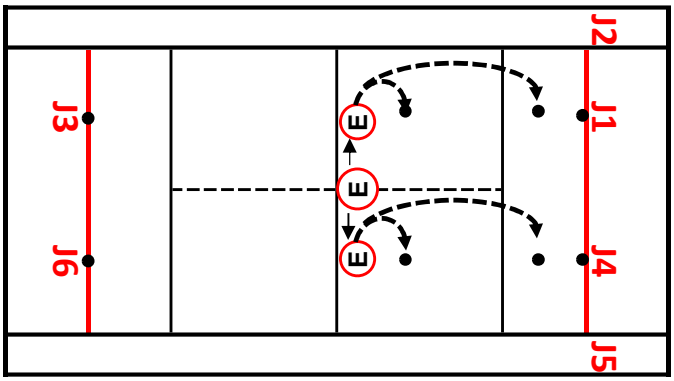
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté; • balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



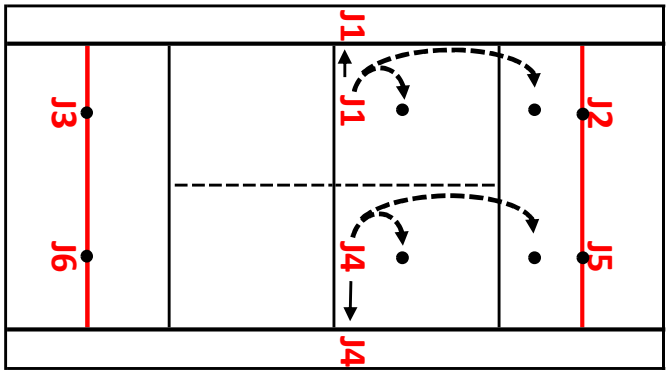
Envoi :	L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit identifier courte ou longue avant le bond de la balle au sol. À la fin du point, J1 laisse la place à J2. Option : en option vous pouvez demander à vos élèves, sur la 1re balle reçue, de retourner toucher (avec pieds) à leur cible de départ respective.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de bien préparer le corps (tourner épaules) et la raquette en C avant le déplacement vers la balle; • rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE – PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Coup droit : balles longues ou balles courtes

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le déplacement.
B) Positionnement :	• balle courte : avancer de côté; • balle longue : reculer de côté.
C) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), reculer ou avancer de côté et frapper la balle avec le corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit identifier courte ou longue avant le bond de la balle au sol. Option : en option vous pouvez demander à vos élèves, sur la 1re balle reçue, de retourner toucher (avec pieds) à leur cible de départ respective.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de bien préparer le corps (tourner épaules) et la raquette en C avant le déplacement vers la balle; • rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact.