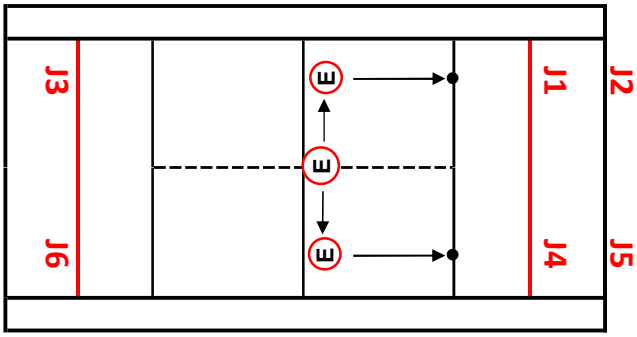
ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre face à des balles plus rapides	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle; • maintenir préparation compacte.
B) La Frappe :	• frapper avec le corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle, frapper la balle à l'avant du corps (horizontal).*

EXERCICE



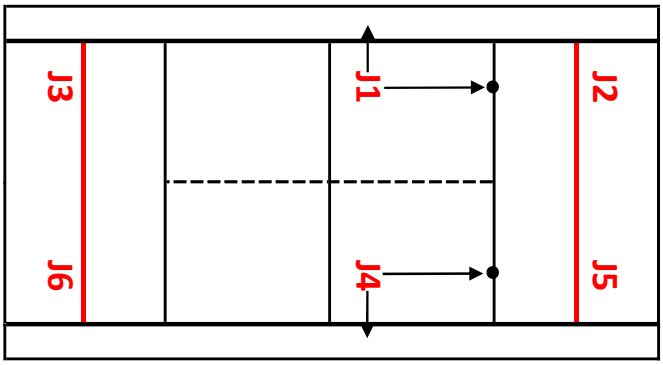
Envoi :	L'enseignant envoie une balle plus rapide (trajectoire plus directe dans la 1re fenêtre) en direction de la cible au sol sur le revers de J1.
Projection :	En position d'attente, J1 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le bond de la balle. 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 le joueur seul à chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• l'enseignant doit s'assurer que les envois de balles tombent dans la région de la cible afin que les joueurs reçoivent des balles plus rapides et non des balles plus rapides et profondes. Pour cette raison, l'envoi devra se faire dans la 1re fenêtre. Favoriser un envoi au-dessus de la tête (comme lanceur baseball); • rappeler, au besoin, aux élèves l'importance de préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.

ADAPTATION, apprendre à mieux se défendre face à des balles plus rapides	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Revers, recevoir des balles plus rapides

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle; • maintenir préparation compacte.
B) La Frappe :	• frapper avec le corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact (horizontal) à l'avant du corps.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle, frapper la balle à l'avant du corps (horizontal).*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie une balle rapide (trajectoire plus directe dans la 1re fenêtre) en direction de la cible au sol sur le revers de J1.
Projection :	En position d'attente, J2 retourne la balle et joue le point face à J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette en C avant le bond de la balle.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer le joueur seul à chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• l'élève doit s'assurer que les envois de balles tombent dans la région de la cible afin que les joueurs reçoivent des balles plus rapides et non des balles plus rapides et profondes. Pour cette raison, l'envoi devra se faire dans la 1re fenêtre. Favoriser un envoi au-dessus de la tête (comme lanceur baseball); • rappeler, au besoin, aux élèves l'importance de préparer corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le bond de la balle.