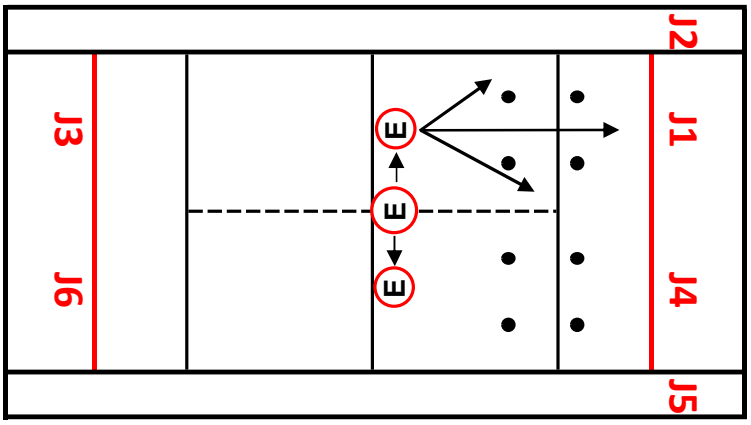
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes vitesses, distances et directions afin de mieux réagir face à tous ces types de balles	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 24 minutes – Point d'impact (zone confort)

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle.
B) Positionnement :	• se déplacer et se placer vers la balle.
C) La Frappe :	• frapper la balle dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer, se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



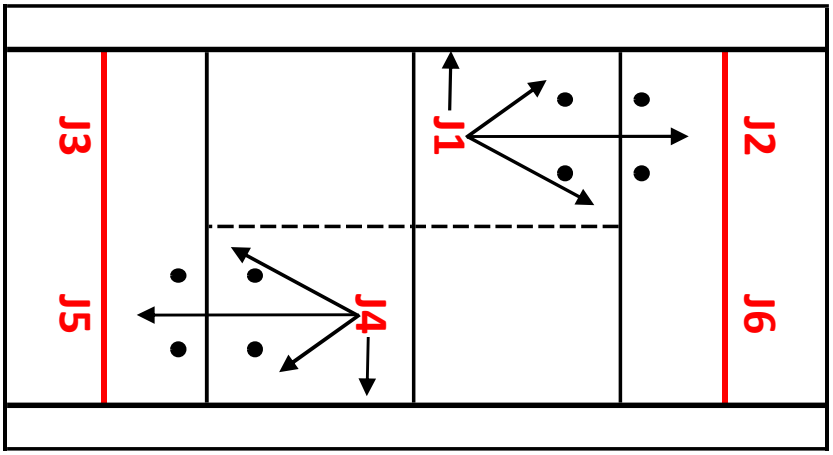
Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle à l'extérieur du carré de cibles à J1.
Projection :	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent dire oui ou non s'ils ont frappé la balle dans la zone de confort du point d'impact. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 8 minutes.
Rotation :	Changer le joueur seul à chaque 8 minutes.
Considérations (au besoin) :	• mettre l'accent sur la séquence de l'exécution du coup. Prépare, positionne et frappe.

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes vitesses, distances et directions afin de mieux réagir face à tous ces types de balles	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 24 minutes – Point d'impact (zone confort)

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette en C avant le bond de la balle.
B) Positionnement :	• se déplacer et se placer vers la balle.
C) La Frappe :	• frapper la balle dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer, se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie 1 balle à l'extérieur du carré de cibles à J2.
Projection :	J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent dire oui ou non s'ils ont frappé la balle dans la zone de confort du point d'impact.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 8 minutes.
Rotation :	Changer le joueur seul à chaque 8 minutes.
Considérations (au besoin) :	• mettre l'accent sur la séquence de l'exécution du coup. Prépare, positionne et frappe.