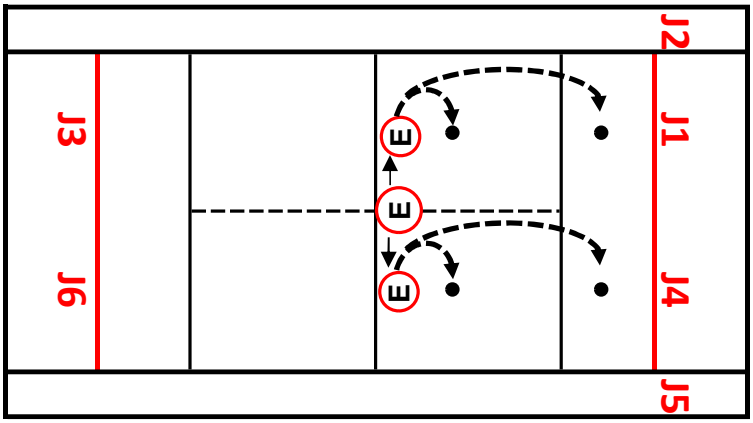
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances afin de mieux réagir face à des balles courtes et longues	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – 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 et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; • balle longue : reculer de côté (avant le bond de la balle, demander aux élèves d'arrêter de reculer et de se stabiliser en exécutant des petits pas avant la frappe).
C) La Frappe :	• 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 dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



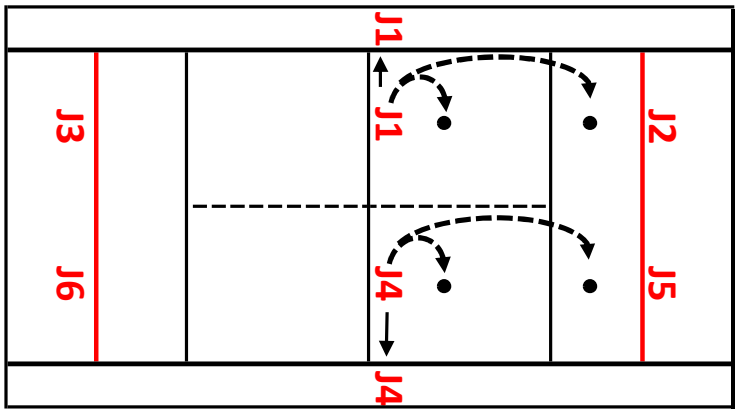
Envoi :	L'enseignant lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit ou revers de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et joue le point avec J3. Si J1 reçoit une balle courte (1re balle reçue), il doit obligatoirement avancer au filet afin de disputer le point.
Mobilité :	À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous que les élèves préparent le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le déplacement vers la balle; • rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

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) – 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 et synchroniser la course afin de frapper la balle dans la zone de confort; • balle longue : reculer de côté (avant le bond de la balle, demander aux élèves d'arrêter de reculer et de se stabiliser en exécutant des petits pas avant la frappe).
C) La Frappe :	• 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 dans la zone de confort du point d'impact.*

EXERCICE



Envoi :	J1 lance une balle arquée dans la zone de la cible longue ou courte au coup droit ou revers de J2. Après son envoi, J1 doit se déplacer à l'extérieur du terrain.
Projection :	J2 retourne la balle et joue le point avec J3. Si J2 reçoit une balle courte (1re balle reçue), il doit obligatoirement avancer au filet afin de disputer le point.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous que les élèves préparent le corps (tourner épaules) et raquette (C) avant le déplacement vers la balle; • rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).