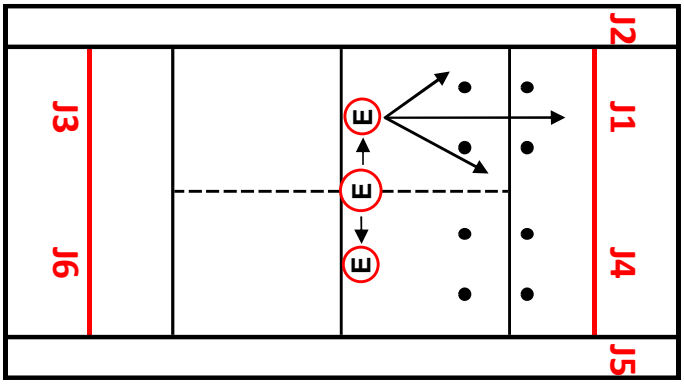
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes – Prépare, positionne, frappe

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 à la balle.
C) La Frappe :	• frapper la balle dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



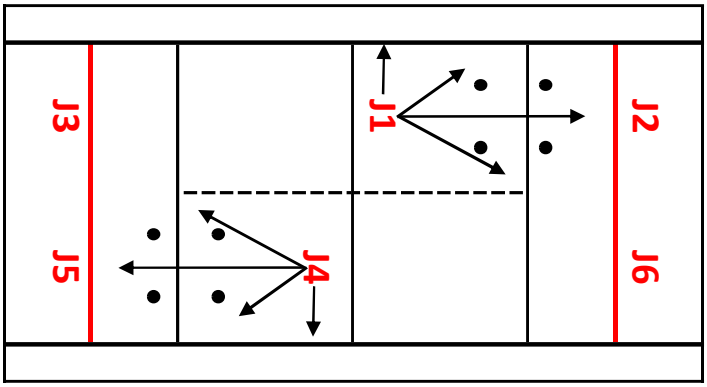
Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle arquée à l'extérieur du carré de cibles à J1.
Projection :	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	À chaque coup dans l'échange, les joueurs doivent identifier les étapes de l'exécution du coup (prépare lorsqu'ils préparent, positionne lorsqu'ils se positionnent et frappe lorsqu'ils frappent la balle). 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 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous que les élèves respectent les 3 étapes de l'exécution (prépare, positionne et frappe); • rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes – Prépare, positionne, frappe

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 à la balle.
C) La Frappe :	• frapper la balle dans la zone de confort.
Synthèse :	*Préparer le corps (tourner épaules) et raquette (C), se positionner et frapper la balle dans la zone de confort.*

EXERCICE



Envoi :	J1 envoie 1 balle arquée 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 identifier les étapes de l'exécution du coup (prépare lorsqu'ils préparent, positionne lorsqu'ils se positionnent et frappe lorsqu'ils frappent la balle).
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 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles après 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous que les élèves respectent les 3 étapes de l'exécution (prépare, positionne et frappe); • rappeler aux élèves de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).