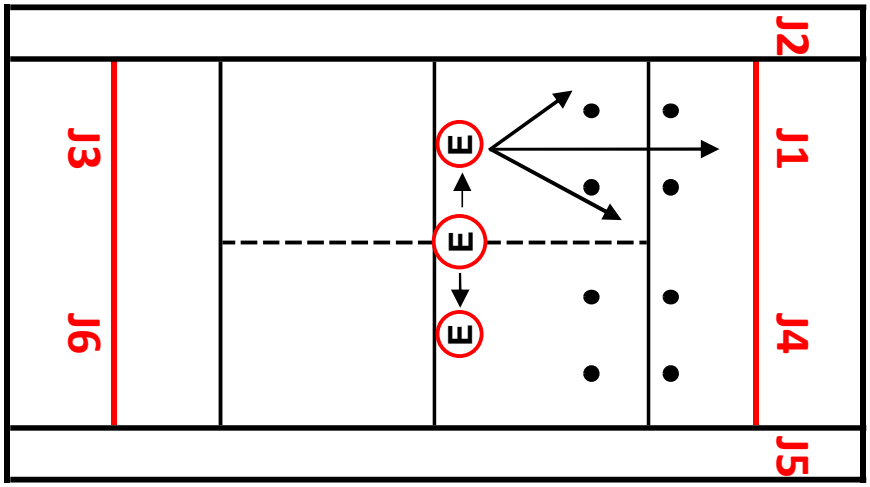
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes distances et directions afin d'améliorer les déplacements latéraux et avant-arrière	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – 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



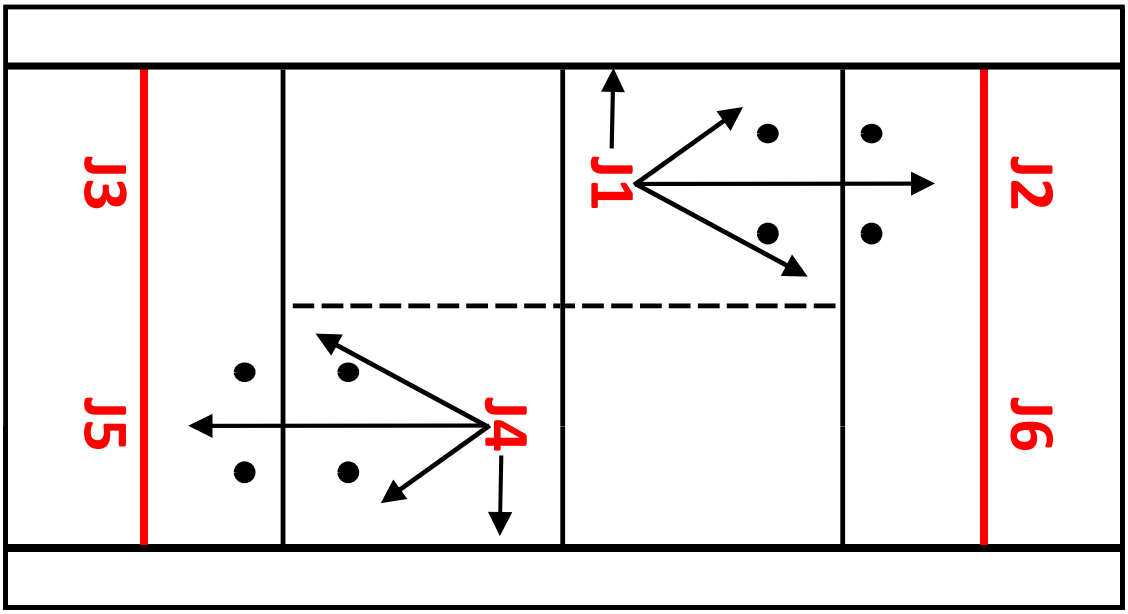
Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle arquée à l'extérieur du carré de cibles à J1.
Projection :	J1 retourne la balle et dispute le point face à J3. À la fin du point, J1 laisse sa place à J2. Si J1 reçoit une balle courte, il doit obligatoirement avancer au filet.
Mobilité :	À la fin du point, J1 laisse 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.

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 (ABM) – 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 dispute le point face à J3. Si J2 reçoit une balle courte, il doit obligatoirement avancer au filet.
Système de pointage :	Le joueur qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.