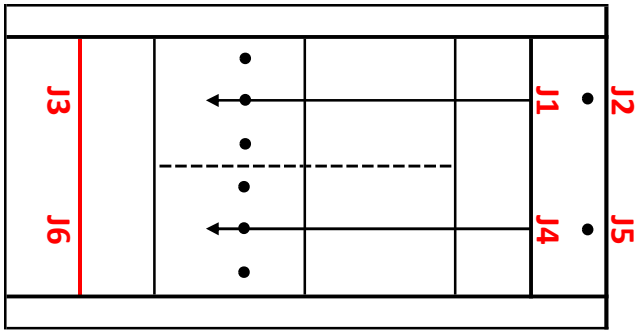
OPPOSITION, dominer l'adversaire en augmentant la vélocité de la balle au service	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes – Service (trajectoire plus directe)

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• position légèrement de côté, bons appuis; • raquette fixe le filet, U, lance.
B) La Frappe :	• la frappe avec le corps (rotation hanches et épaules); • point d'impact (horizontal). Lancer de balle légèrement à l'avant (1re fenêtre); • trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Raquette fixe le filet, U, lancer légèrement à l'avant ET frapper vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service dans la 1re fenêtre en direction de J3. Si J1 manque son service, il a droit à une 2e chance.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et joue le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre le point, J1 doit exécuter son service dans la 1re fenêtre et J3 doit identifier coup droit ou revers avant le bond de la balle au sol. À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Premier joueur entre J1 et J2 qui marque 3 points remplacera le joueur seul.
Rotation :	Changer les groupes après 10 minutes.
Considérations (au besoin) :	• assurez-vous de bien identifier votre cible de 1re fenêtre. Le carré de cibles est là pour rappeler la distance idéale, mais la priorité demeure la cible en lien avec la hauteur (trajectoire); • important de rappeler aux élèves que même si nous cherchons une trajectoire plus directe (1re fenêtre), l'élève doit toujours frapper la balle de bas vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).