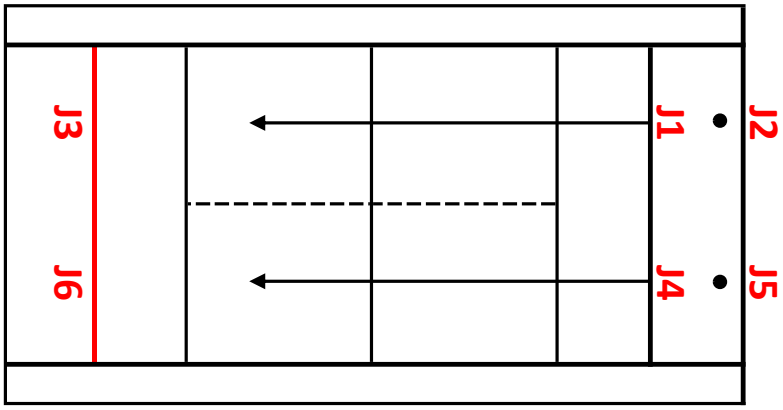
OPPOSITION, dominer l'adversaire en augmentant la vélocité de la balle au service	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• pieds et épaules en direction de la cible; • raquette fixe le filet, U, lance.
B) La Frappe :	• point d'impact (horizontal); • service 1re fenêtre = légèrement à l'avant; • service 2e fenêtre = au-dessus de la tête; • trajectoire de raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	Raquette fixe le filet, U, lance ET frappe vers le haut avec les épaules.

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service dans la 1re fenêtre (1er service). S'il manque, il aura droit à une 2e chance mais il doit exécuter son service dans la 2e fenêtre (2e service).
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point face à J3.
Mobilité :	À la fin du point, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	Le joueur entre J1 et J2 qui marque le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves que la trajectoire de la balle (hauteur) doit être influencée par le lancer de la balle (1re fenêtre légèrement à l'avant, 2e fenêtre au-dessus de la tête) et non par la trajectoire de la raquette. Donc, même avec une trajectoire dans la 1re fenêtre, il faut frapper de bas vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).