COOPÉRATION, contrôle de la hauteur afin de favoriser la régularité au service

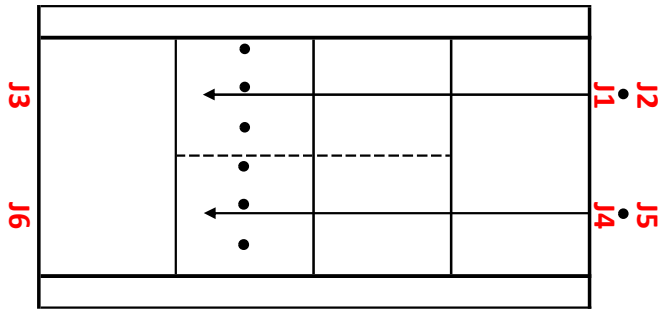
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Service

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) au-dessus de la tête afin de favoriser des balles dans la 2e fenêtre; • trajectoire de la raquette de bas vers le haut.
Synthèse :	*Raquette fixe le filet, U, lance ET frappe vers le haut avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).*

EXERCICE



Envoi :	J1 exécute un service complet (2e fenêtre) en direction de la cible au sol.
Projection :	En position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point face à J1.
Mobilité :	Pour avoir le droit de jouer le point, J1 doit exécuter son service dans la 2e fenêtre et J3 doit (sur la 1re balle reçue) avoir la bonne prise de raquette avant le bond de la balle. 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) :	• au service, assurez-vous que les élèves respectent la séquence au service (U, lance ET frappe) afin de faciliter le lancer au-dessus de la tête; • en réception de service, rappeler aux élèves le rôle de la main libre pour le changement de prise; • rappeler aux élèves de frapper la balle (au service et les coups après rebond) avec le corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras.