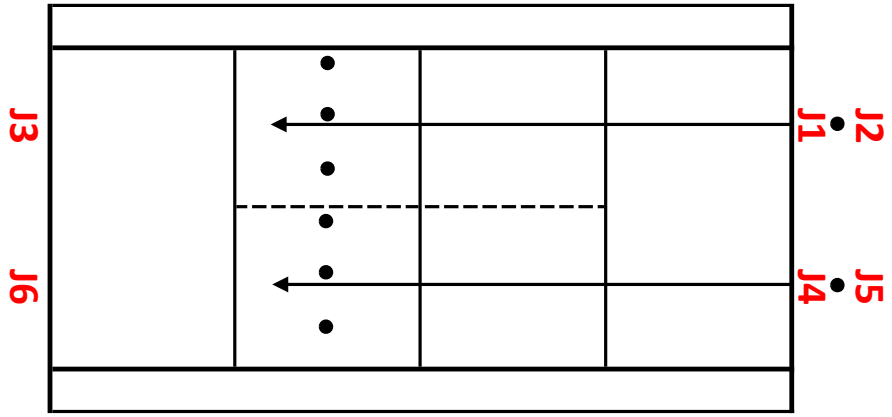
| | |
|---|---|
| **COOPÉRATION, contrôle de la distance du service afin de servir avec plus de régularité** | PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS |

**TEMPS : 15 minutes (ABM) – Service**

| **POINTS D'ENSEIGNEMENT** | |
|---|---|
| **A) Préparation :** | • position légèrement de côté, bons appuis;<br>• mouvement complet. Raquette fixe le filet, U, lance. |
| **B) La Frappe :** | • point d'impact (horizontal) au-dessus de la tête afin de favoriser des balles dans la 2e fenêtre;<br>• trouver la bonne vitesse de tête de raquette afin d'avoir la distance recherchée. |
| ***Synthèse :*** | *Raquette fixe le filet, U lance ET frappe vers le haut avec les épaules.* |

**EXERCICE**




| | |
|---|---|
| **Envoi** : | J1 exécute un service (2e fenêtre) en direction de la cible au sol. |
| **Projection** : | En position d'attente, J3 retourne la balle et dispute le point avec J1. |
| **Mobilité** : | Pour avoir le droit de disputer le point, J1 doit exécuter son service dans la 2e fenêtre à l'intérieur de la cible au sol.<br>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;<br>• rappeler aux élèves (au service et les coups après rebond) de frapper la balle avec la participation du corps (rotation hanches et épaules) et non seulement avec le bras. |
| | |