COOPÉRATION, apprendre à contrôler la distance et la direction de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges

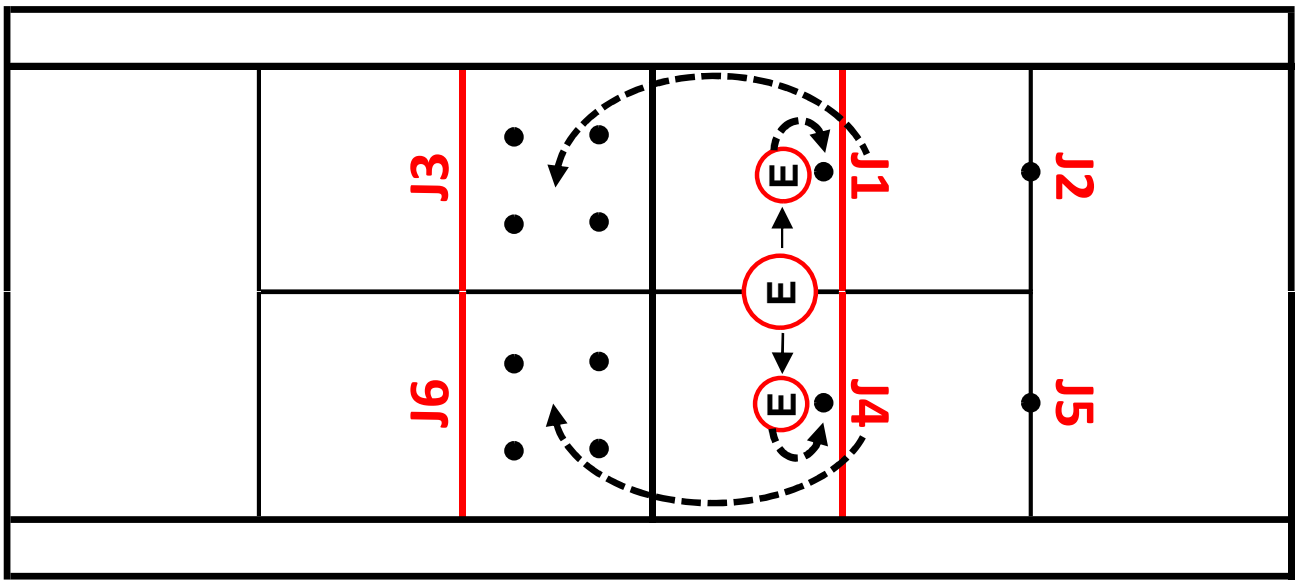
PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Contrôle distance = Trouver la bonne vitesse de raquette (amplitude mouvement).* *Contrôle direction = Diriger la raquette vers la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie une balle au coup droit de J1. Suite à l'envoi à J1, l'enseignant fera un envoi à J4.
Projection :	J1 retourne la balle à l'intérieur de la cible au sol et J3 doit frapper la balle de l'autre côté du filet à l'intérieur du micro-terrain.
Mobilité :	Suite à son coup, J1 doit laisser sa place à J2.
Système de pointage :	Le trio récolte 1 point lorsque les joueurs réussissent leur séquence (J1 frapper la balle à l'intérieur de la cible et J3 frapper la balle à l'intérieur du micro-terrain).
Rotation :	Après 10 minutes, l'enseignant fera les envois sur le revers et changera les trios.