R-EC coopération hauteur C1

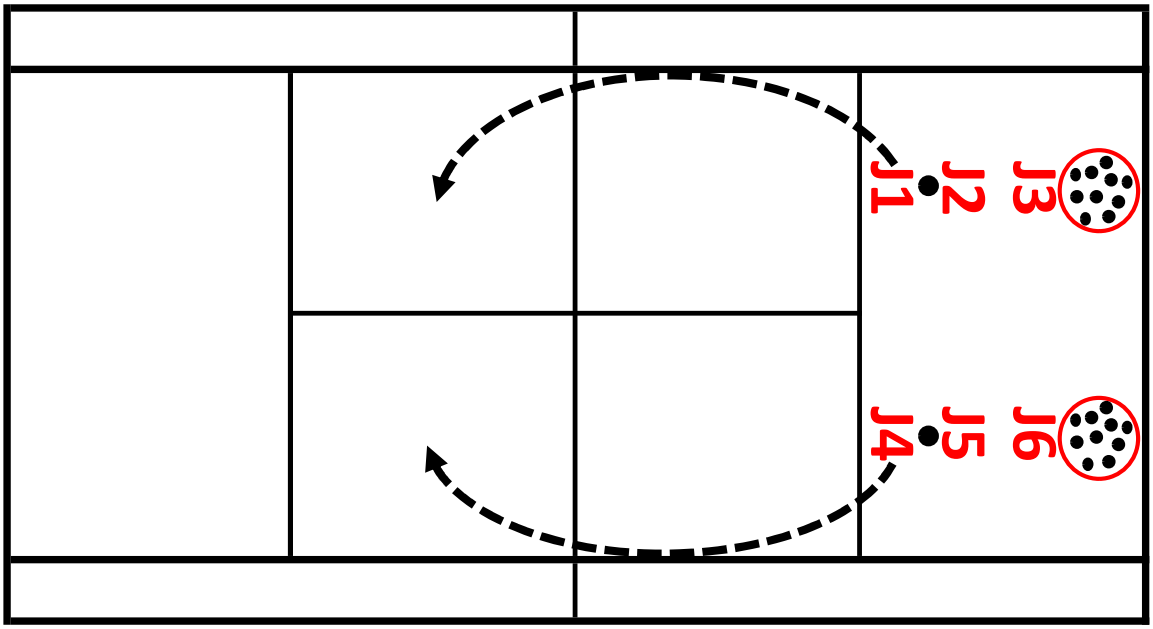
COOPÉRATION, contrôler la hauteur de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse :	*Préparer la raquette (bonne prise à -1), se positionner et frapper la balle de bas vers le haut.*

EXERCICE



Envoi :	En position de coup droit, J1 envoie une balle à l'intérieur de la 2e fenêtre. J4 fait de même.
Mobilité :	Si J1 réussit son envoi à l'intérieur de la 2e fenêtre, il doit prendre une nouvelle balle dans le cerceau à l'arrière de sa rangée. S'il manque, il doit retourner chercher sa balle de l'autre côté du filet et revenir à l'arrière de sa rangée.
Système de pointage :	La 1re équipe qui vide le cerceau qui contient 10 balles au début du jeu.
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.