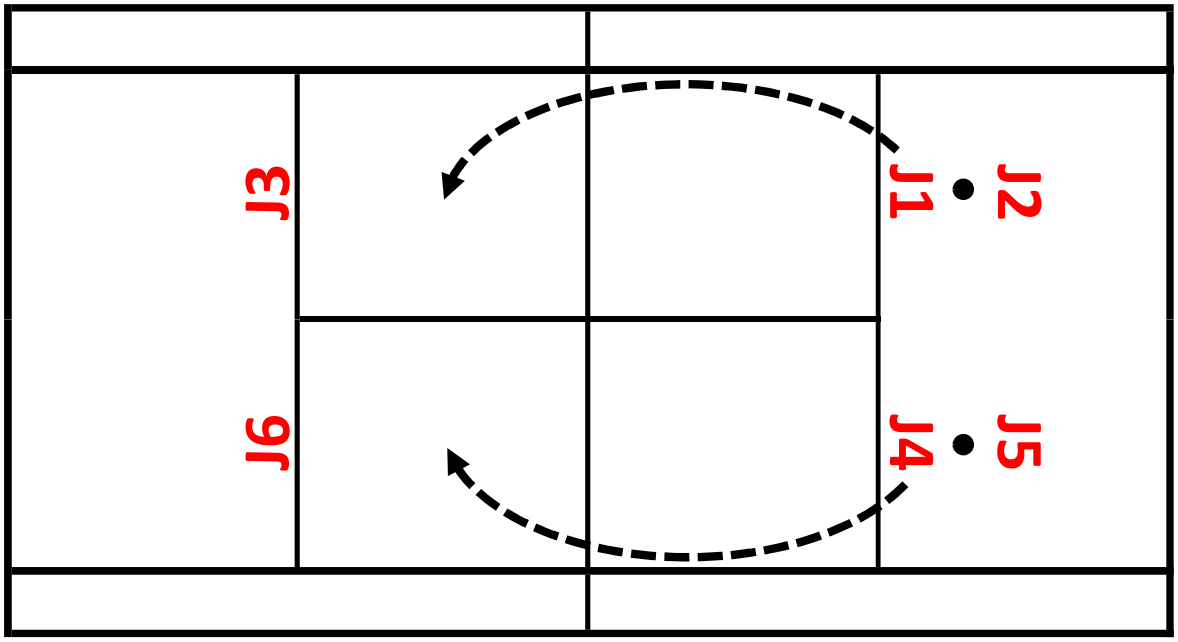
COOPÉRATION, contrôler la hauteur de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

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 en direction de la 2e fenêtre. J4 fait de même en direction de J6.
Projection :	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 2e fenêtre et J3 frapper la balle à l'intérieur du micro-terrain).
Rotation :	Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changera les trios.