



## editorial

Bienvenue au numéro 27 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le deuxième numéro de l'année 2002.

En consacrant le numéro 27 de *ITF Coaching & Sport Science Review* à la tactique dans le jeu de simple de très haut niveau, nous poursuivons notre engagement de publier une monographie par an. Nous avons demandé à quelques-uns des plus grands entraîneurs professionnels dans le monde, ainsi qu'à des entraîneurs nationaux réputés, de participer à ce numéro dans le but de vous donner un aperçu des stratégies et des tactiques employées dans le tennis professionnel moderne. Nous espérons que les articles que nous avons rassemblés intéresseront aussi bien les entraîneurs que les joueurs et qu'ils leur seront utiles dans le cadre de leurs activités professionnelles. Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant contribué à ce numéro :

- Ivo Van Aken (Entraîneur de l'équipe belge de Fed Cup et Directeur technique de la ligue flamande de la Fédération Belge de Tennis).
- Darren Cahill (Ancien joueur du top 25, entraîneur d'Andre Agassi et ancien entraîneur de Lleyton Hewitt).
- Sven Groeneveld (Entraîneur de Greg Rusedski et ancien entraîneur de Tommy Haas, Mary Pierce, Michael Stich et Monica Seles).
- Tom Gullikson (Ancien capitaine de l'équipe américaine de coupe Davis et Directeur de l'entraînement dans le cadre du programme de développement des joueurs américains de la Fédération Américaine de Tennis (USTA), ancien entraîneur de Pete Sampras).
- Antonio Martinez (Entraîneur de Juan Carlos Ferrero).
- Doug MacCurdy (Ancien Directeur du programme de développement des joueurs américains pour la USTA)
- Bernard Pestre (Chargé de la Formation et de l'Enseignement à la Fédération Française de Tennis).
- Craig Tiley (Entraîneur de Wayne Ferreira et ancien entraîneur de l'équipe sud-africaine de coupe Davis).

Le département Développement du tennis de l'ITF est en mesure de confirmer les dates des stages régionaux organisés cette année pour les entraîneurs. Ces stages constituent l'un des temps forts du programme de formation des entraîneurs mis en place par l'ITF. En effet, ils permettent aux entraîneurs de ces régions d'avoir accès aux toutes dernières informations en matière d'enseignement. Voici les dates et sites retenus :

- Le stage ITF pour les entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes se déroulera à Fort Lauderdale, aux Etats-Unis, du 9 au 15 septembre.
- Le European Coaches Symposium organisé par Tennis Europe se tiendra à Val do Lobo, au Portugal, du 12 au 17 octobre.
- Stages ITF pour les entraîneurs asiatiques – Deux stages régionaux seront organisés en Asie : le premier à Dubaï (Emirats Arabes Unis) du 14 au 19 octobre et le second à Pékin (Chine), du 20 au 25 octobre.
- Le stage ITF pour les entraîneurs sud-américains se tiendra à Rosario, en Argentine, du 10 au 16 novembre.



- Le stage ITF pour les entraîneurs d'Afrique orientale et australe aura lieu à Pretoria, en Afrique du Sud, du 25 au 30 novembre, et le stage ITF pour les entraîneurs d'Afrique occidentale et centrale se tiendra à Abidjan, en Côte d'Ivoire du 30 novembre au 5 décembre.

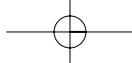
Enfin, nous aimerions vous informer que selon les derniers chiffres en notre possession, le numéro 25 de notre revue a fait l'objet de 17 500 « hits » dans la section « Coaches News » du site Web de l'ITF, dont l'adresse est <http://www.itftennis.com>. Nous espérons que vous continuerez à utiliser ce support pour votre information en matière d'enseignement du tennis. Nous vous souhaitons une lecture agréable du 27<sup>ème</sup> numéro.

Dave Miley  
Directeur exécutif, Développement du tennis

Miguel Crespo  
Chargé de recherche, Développement

## sommaire

- 2 INTRODUCTION A LA TACTIQUE DANS LE JEU MODERNE  
Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)
- 3 SCHEMAS TACTIQUES DU JOUEUR DE FOND DE COURT  
Darren Cahill (L'Australie)
- 4 LES SPECIALISTES DES MONTEES AU FILET ET DU SERVICE-VOLEE  
JOUEURS EN VOIE DE DISPARITION OU JOUEURS SACHANT PRENDRE LEUR CHANCE SUR LES POINTS IMPORTANTS?  
Sven Groeneveld (Les Pays-Bas)
- 7 PLAN TACTIQUE GAGNANT POUR LES JOUEURS POLYVALENTS  
Craig Tiley (L'Afrique du Sud)
- 9 TACTIQUE POUR LE TENNIS DE HAUT NIVEAU SUR TERRE BATTUE  
Antonio Martínez Cascales (L'Espagne)
- 12 TACTIQUE SUR SURFACES RAPIDES – 1<sup>ère</sup> PARTIE  
Tom Gullikson et Doug MacCurdy (Les Etats-Unis)
- 13 LA TACTIQUE SPECIFIQUE AU JEU FEMININ  
Ivo Van Aken (La Belgique)
- 15 LE JEU DE GAUCHER  
Bernard Pestre (La France)
- 16 NOTRE SELECTION DE LIVRES ET DE VIDEOS



# Introduction à la Tactique Dans le Jeu Moderne

Par Miguel Crespo et Machar Reid (Département Développement du tennis, ITF)

Les entraîneurs et les joueurs le savent bien : la tactique joue un rôle primordial dans le tennis à tous les niveaux et les progrès réalisés sur le plan de la maîtrise stratégique et tactique sont essentiels pour le développement optimal du joueur de tennis.

Les dernières méthodes d'enseignement (l'approche fondée sur le jeu et la méthode dite de « la compréhension par le jeu ») conçues pour les débutants et les joueurs de niveau moyen accordent une grande importance à la compréhension du jeu (les aspects stratégiques et tactiques) qui doit prévaloir sur la frappe de balles proprement dite.

Ces nouvelles pédagogies permettent aux joueurs de mieux comprendre comment on joue au tennis. Elles ont pour objet de familiariser les joueurs avec les concepts tactiques de base utilisés à tous les niveaux du jeu et qui, une fois assimilés, servent de base à un style de jeu complet.

- **Situations de jeu :** service, retour de service, jeu de fond de court, approche et jeu au filet, et jeu contre un volleyeur.
- **Phases de jeu :** attaque, neutralisation, défense.

- **Options tactiques :** frapper la balle au-dessus du filet et à l'intérieur du court, déplacer l'adversaire, jouer sur les points faibles de l'adversaire, exploiter sa meilleure arme, etc.

- **Styles de jeu :** joueur complet, attaquant de fond de court, serveur-volleyeur et joueur de contre.

Au niveau des joueurs confirmés, plusieurs aspects différencient le jeu moderne, et les schémas tactiques utilisés, du jeu d'hier. Les joueurs sont plus forts, plus grands, plus rapides et en meilleure condition physique. Les raquettes, grâce aux progrès technologiques incessants, sont de plus en plus performantes. La sollicitation plus poussée du corps (et l'utilisation plus agressive du court) a entraîné des coups plus puissants, ce qui a eu pour effet d'accélérer le jeu et de réduire le temps dont disposent les joueurs pour prendre des décisions et se préparer pour le coup suivant. Tous ces facteurs ont eu un impact significatif sur la façon dont le jeu moderne est pratiqué. Voici les caractéristiques des schémas tactiques du jeu moderne de haut niveau :

- **La puissance utilisée comme arme tactique :** La puissance fait de plus en plus partie de la nature du jeu. Services canon, retours agressifs,

coups droits meurtriers, approches gagnantes et volées liftées sont devenus des coups courants dans le jeu d'aujourd'hui.

- **Prise de décisions plus rapide :**

Les joueurs ont de moins en moins de temps pour décider ce qu'ils doivent faire de la balle. Les choix possibles dépendront des connaissances et des qualités du joueur, ainsi que des caractéristiques de la situation et de l'adversaire.

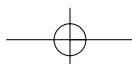
- **Utilisation des meilleurs coups :**

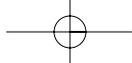
Il s'agit généralement du service et du coup droit. Les joueurs construisent le plus souvent leur jeu autour de ces deux armes, bien que le revers soit également utilisé de façon très agressive par un nombre croissant de joueurs.

- **Absence de spécialistes des différents styles de jeu :**

Les joueurs disputent des compétitions sur diverses surfaces et dans diverses conditions de jeu tout au long de l'année. Cela les oblige à développer un jeu plus complet. Agassi, vainqueur des quatre tournois du Grand Chelem, est probablement le joueur qui a le mieux réussi à le faire. Les vrais spécialistes tels que les adeptes du service-volée (Sampras, Rusedski, Henman) sont de moins en moins nombreux, tandis que les joueurs de terre battue (Kuerten, Corretja, Moya, Ferrero) ont besoin de s'habituer rapidement à jouer sur les surfaces plus rapides.

Dans ce numéro de *ITF Coaching & Sport Science Review*, nous avons demandé à quelques-uns des meilleurs entraîneurs du monde de commenter les schémas tactiques du tennis moderne pratiqué par les joueurs professionnels. Leurs points de vue reflètent la façon dont on joue au tennis aujourd'hui et les principes auxquels ils font référence doivent être appliqués par les entraîneurs pour favoriser les progrès de leurs élèves.





# Schémas Tactiques du Joueur de Fond de Court

Par Darren Cabill (L'Australie)

## Quel type de joueur entraînez-vous ?

C'est la première et la principale question à se poser, non seulement lorsque vous acceptez un nouvel engagement mais également tout au long de votre association avec le joueur. Ce n'est que lorsque vous connaissez la réponse à cette question que vous pouvez réellement élaborer un plan d'action abordant à la fois l'entraînement et le jeu en match. La réponse ne doit jamais être trop simple ou générale, du genre « le joueur que j'entraîne est un attaquant, il fait service-volée » ou « j'entraîne un joueur de fond de court ». Il s'agit de déterminer si le joueur est capable de progresser et quelles sont les limites à sa progression future.

- Est-il doué et utilise-t-il tous les éléments de son jeu ?
- Choisit-il pour une raison quelconque de ne pas exploiter tout son potentiel malgré son talent ?
- A-t-il pleinement conscience des possibilités que lui donne son jeu ?
- Ou peut-être entraînez-vous un joueur qui n'a pas beaucoup de facilité, mais qui possède le goût du travail.

Vous pouvez ensuite aller un peu plus loin en déterminant de façon précise ce que le joueur essaie d'accomplir à travers sa façon de jouer, le choix de ses coups, sa présence et le poids de ses coups selon le style de jeu de l'adversaire et la surface, son approche mentale du jeu, son niveau de confiance, ses objectifs à long terme, sa capacité à analyser ses adversaires et à s'adapter aux diverses situations d'un match, et ainsi de suite.

Même si aucun joueur n'est totalement identique à un autre, il existe toujours des similitudes dans le jeu de nombreux joueurs de même style. Prenons l'exemple d'un joueur de fond de court évoluant principalement derrière la ligne de fond, à l'image de Michael Chang, Lleyton Hewitt et Mats Wilander.

Ces joueurs ont en commun la vitesse, la force mentale, l'endurance, l'absence de points faibles en fond de court, un passing performant et un bon retour de service. Il est essentiel pour les joueurs de ce type de bien utiliser leur vitesse sur le court dans la mesure où cela leur procure de nombreux avantages. Cela leur permet en effet de jouer un tennis pourcentage caractérisé par une marge de sécurité importante par rapport au filet, une bonne longueur de balle et un

nombre peu élevé de fautes directes qui obligent leurs adversaires à prendre des risques.

Mais la vitesse seule ne suffit plus aujourd'hui pour réussir au plus haut niveau. Les joueurs sont capables de frapper la balle plus fort et de conclure le point plus vite. Pour pouvoir durer et progresser au plus haut niveau, le joueur ultra-rapide doit par conséquent développer des armes propres lui donnant la possibilité d'attaquer pendant les échanges de fond de court.

## JEU DE FOND DE COURT

Votre adversaire possède-t-il un point fort en coup droit ou en revers ?

- Évite-t-il son point faible en se décalant sur son côté revers pour chercher à jouer un maximum de coups droits ?
- Avez-vous besoin de jouer directement sur son côté fort afin de pouvoir attaquer sur son côté faible ?
- Est-il possible de le faire reculer en défense lors des échanges de fond de court et comment ?
- Est-il à l'aise lorsqu'il s'agit d'avancer sur les balles courtes sans consistance ?
- Reculera-t-il si vous lui donnez une balle haute et lourde ou restera-t-il en position avancée pour jouer de manière agressive ?
- Sa rapidité sur le court peut-elle être mise en défaut ?
- Montera-t-il au filet s'il en a l'occasion ou reculera-t-il ?
- Possède-t-il un jeu de défense lorsqu'il est débordé ?

Il ne s'agit que d'un échantillon des questions que vous devez vous poser au moment d'élaborer un schéma de jeu pour votre joueur.

Un match entre deux joueurs au coude à coude échangeant des coups de fond de court puissants constitue toujours un spectacle divertissant. Le joueur qui est un peu plus lent sur le court essaye en permanence de dicter les échanges en étant plus agressif et en obligeant son adversaire plus rapide à couvrir plus de terrain. Ce dernier effectue peut-être plus de courses, mais au bout du compte il prend moins de risques. Il est également à l'affût de la moindre occasion pour rentrer dans le court et prendre l'initiative dans l'échange pour tirer parti du manque de rapidité de son adversaire et le forcer à exécuter un coup risqué.

Les grands joueurs de fond de court tentent toujours de garder le contrôle des échanges. Dès qu'ils prennent le dessus dans un échange de fond de court et exécutent un premier coup de débordement, ils se positionnent sur la ligne de fond ou avancent à l'intérieur du court et manœuvrent l'adversaire jusqu'au moment du coup décisif.

Contre un joueur à l'affût de la moindre occasion pour monter au filet, les choses sont différentes. Votre adversaire tentera sa chance sur la première balle courte. En fonction de son niveau de maîtrise du jeu au filet, il lâchera un coup puissant pour réussir un coup gagnant ou tout du moins provoquer la faute adverse, ou il jouera une approche longue pour s'assurer une position favorable au filet.

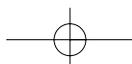
Il est essentiel de garder une bonne longueur de balle et de frapper des coups lourds pour maintenir votre adversaire en fond de court. Ne soyez pas non plus trop attentiste. En effet, jouer la sécurité en espérant que son adversaire moins à l'aise en fond de court rate est un piège dans lequel il est facile de tomber. Bien souvent, c'est le contraire qui se produit ! Les échanges de fond de court deviennent difficiles à remporter car votre niveau de jeu et l'intensité de votre effort ont diminué. En fait, vous avez baissé le niveau de votre propre jeu de fond de court et permis à votre adversaire de rentrer dans les échanges en lui donnant éventuellement plus de balles courtes à exploiter. N'abandonnez pas ! Lorsqu'il est cloué sur la ligne de fond, vous le tenez là où vous voulez le plus qu'il soit, c'est-à-dire là où il est le moins dangereux. Il vous appartient par conséquent de dominer ces échanges de fond de court et de montrer ainsi à votre adversaire que de vous deux est le meilleur du fond du court.

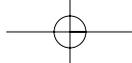
## SERVICE ET RETOUR

La question à se poser ici est la suivante : est-ce une arme, un point faible ou un coup mal exploité ?

Un joueur mesurant 1,75 m ne pourra jamais servir aussi bien qu'un joueur qui mesure 1,90 m. Dans ces conditions, que doit-il tenter d'accomplir ?

Tout d'abord, il est impératif d'améliorer sa seconde balle de service. C'est le coup le plus important du tennis, car cela vous ouvre tout un tas de possibilités sur votre premier service si





vous savez que vous avez une très bonne deuxième balle, difficile à attaquer. Il faut de la variété, de la précision, de la régularité et de la vitesse pour une bonne efficacité sur le long terme. Beaucoup de joueurs de fond de court se contentent de bombarder leur première balle de service en espérant un point gratuit. Ceci est tout à fait acceptable en soi, mais bien souvent c'est du gâchis. Le premier service représente en effet une occasion de contrôler le point dès son entame en privilégiant la direction et la vitesse selon les points forts et les points faibles de l'adversaire, tout en donnant éventuellement l'occasion de remporter un point gratuit.

Lorsque vous jouez un attaquant du calibre de Pat Rafter ou Pete Sampras, le pourcentage de premiers services est une statistique qui prend une importance beaucoup plus grande. Ces joueurs envisagent les deuxièmes services comme des occasions de prendre le filet d'assaut et cela ne les dérange pas de donner quelques points gratuits lorsque l'adversaire frappe en permanence sa première balle à pleine puissance. Ils savent en effet qu'il est difficile de servir de cette façon avec un taux de réussite élevé. Servir en imprimant un peu plus d'effet à la balle et en frappant un peu moins fort permet d'avoir un meilleur

pourcentage de premiers services, ce qui laisse moins d'occasions à l'adversaire de monter au filet derrière les deuxièmes balles.

Prenez le temps d'analyser le retour de service de votre adversaire. Est-il plus fort côté coup droit ou côté revers ? Ou peut-être est-il plus régulier, mais aussi moins dangereux, d'un côté que de l'autre, ce qui peut vous donner une chance de contrôler le point dès le début. Observez également la prise du joueur sur les retours. Souvent, le relanceur change de prise au moment où le serveur effectue son lancer. L'adversaire a-t-il plus de mal à relancer d'un côté que de l'autre en raison de l'utilisation d'une prise extrême ?

Où se tient-il pour relancer les deux balles de service ? Ouvre-t-il les angles en reculant trop loin ? Une autre solution envisageable est le service sur le corps, particulièrement efficace contre les joueurs qui avancent dans le court et ont une préparation ample.

Le service est le coup qui sert à entamer chaque point. Si vous utilisez le service uniquement comme un moyen de débiter l'échange, vous n'exploitez pas pleinement votre mise en jeu.

### JEU AU FILET

On observe depuis quelques années un manque d'intérêt croissant pour ce compartiment du jeu et très peu de joueurs se sentent à l'aise à proximité du filet. Pourtant, la majorité des joueurs de fond de court se simplifieraient la vie s'ils s'aventuraient au filet de temps en temps pour claquer une volée facile.

Lorsque l'adversaire est débordé et en dehors du court, il faut lui enlever toute possibilité de jouer un coup de défense en avançant dans le court et en l'obligeant à prendre un risque. Il n'est pas nécessaire que vous le fassiez souvent. Si votre adversaire sait que vous allez potentiellement monter au filet, le degré d'incertitude par rapport à ce que vous allez faire dès qu'il se retrouve en défense sera plus grand. Il ne pourra plus se contenter d'un simple coup de remise profond pour tenter de revenir dans l'échange. Il pensera peut-être au contraire qu'il lui faut tenter un passing

puissant près de la ligne, ce qui se traduira inmanquablement par un nombre plus élevé d'erreurs.

Travaillez et répétez les volées :

- N'essayez pas de générer de la vitesse ; servez-vous plutôt de la vitesse de la balle adverse
- Raccourcissez le geste de frappe
- Avancez au filet au moyen d'enjambées longues et rapides afin d'occuper une position favorable pour volleyer
- Effectuez un sursaut au moment où l'adversaire frappe son passing afin de pouvoir réagir dans n'importe quelle direction
- Utilisez l'amortie et les angles du court
- Volleyez devant vous et fléchissez bien les genoux lorsque la balle est basse.

Dans un monde parfait, les joueurs qui se sentent plus à l'aise en fond de court devraient toujours monter au filet lorsqu'ils en ont envie. S'ils se rendent compte qu'ils se retrouvent à jouer un grand nombre de volées basses, cela peut signifier plusieurs choses :

- Ils montent sur la mauvaise balle et l'adversaire est prêt pour tirer son passing
- Ils hésitent ou essaient eux-même d'anticiper
- Ils n'exploitent pas vers l'avant tel un sprinter ; ils se contentent d'avancer nonchalamment
- Ils n'effectuent pas les deux ou trois pas supplémentaires qu'il faut pour volleyer la balle avant qu'elle ne plonge sous le filet
- Ou alors ils sont attirés au filet par l'adversaire avec une amortie ou une balle courte.

En améliorant son jeu au filet, le joueur prévisible donne soudainement une nouvelle dimension à son jeu et complique la tâche de ses adversaires.

Le jeu au filet ne sera peut-être jamais une arme dans le répertoire du joueur, mais il peut tout à fait devenir une solution supplémentaire dans certaines rencontres, sans compter tous les avantages qu'il procurera sur diverses surfaces.

## *Les Spécialistes des Montées au Filet et du Service-Volée - Joueurs en Voie de Disparition ou Joueurs Sachant Prendre Leur Chance sur les Points Importants ?*

*Par Sven Groeneveld (Les Pays-Bas)*

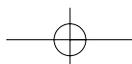
### Introduction

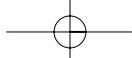
La question à poser est la suivante : « Les joueurs qui se ruent au filet et les serveurs-volleyeurs sont-ils des joueurs en voie de disparition ou simplement des

joueurs qui se créent des occasions sur les points importants ? » A mon avis, les deux à la fois !

« **Des joueurs en voie de disparition** » Au fil des ans, le jeu a

évolué ; pourtant, il n'existe aucun facteur en particulier qui puisse expliquer la disparition réelle des « serveurs-volleyeurs et des joueurs qui se ruent au filet ». Plusieurs facteurs ont contribué à





ce phénomène : trois des quatre tournois du Grand Chelem se disputaient auparavant sur gazon, les raquettes et les cordages sont sans cesse plus performants grâce aux progrès technologiques, la taille et le poids des balles de tennis sont modifiés en permanence, les sommes d'argent en jeu attirent de plus en plus de personnes au tennis et enfin, les progrès de la science et de la technologie aident ces dernières à devenir de meilleurs athlètes. Il en résulte des compétitions en plus grand nombre et de niveau plus élevé et par conséquent, le calendrier imposé aux joueurs est lourd. Les joueurs sont plus souvent blessés (en dépit d'une meilleure prévention des blessures) et ils sont obligés de prendre leur retraite plus tôt. Seul un très petit nombre de joueurs survivent en pratiquant ce type de jeu, mais pour combien de temps encore ?

« **Opportuniste sur les points importants** » C'est sur le présent et l'avenir du tennis que nous devons tous nous pencher, en tant que joueurs et entraîneurs. Je pense que nous allons continuer de voir de plus en plus de joueurs développer un jeu complet. Toutefois, pour progresser dans les meilleures conditions, il faut savoir quand et comment monter au filet et apprendre à utiliser le service-volée pour passer à la vitesse supérieure.

Vous trouverez ci-dessous plusieurs situations de jeu différentes que vous pouvez créer en montant au filet et en pratiquant le service-volée contre deux types de joueur.

### Savoir créer les occasions

L'opportuniste (le serveur-volleyeur) n'est intimidé par aucune situation qui se présente à lui sur le court. Les occasions ne sont jamais bien loin. Ainsi, **l'élément de surprise, prendre du temps** à l'adversaire, **réduire les angles** qui peuvent être utilisés contre soi, **garder de l'énergie** après un long échange, la **déstabilisation** et **l'intimidation** (par la façon de jouer !) sont des stratégies et des schémas tactiques que les attaquants et les serveurs-volleyeurs emploient pour se créer des opportunités. En prenant comme exemple deux styles de jeu différents, je vais vous expliquer comment tirer parti des schémas tactiques du jeu au filet et du service-volée contre les joueurs pratiquant ces styles de jeu.

### Le joueur de contre

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un « joueur de contre » ? Un joueur de contre est un joueur qui se sert des directions croisées et de la vitesse de balle de l'adversaire. Le contreur est le joueur le plus difficile à surprendre dans la mesure où sa « zone de confort » est très grande. Le joueur de contre attend que vous lui donniez de la vitesse et des angles afin de pouvoir

utiliser l'élément de surprise en sa faveur. Il est plus connu pour sa faculté d'adaptation que pour sa créativité. Le service-volée et les montées au filet intempêtes sont deux schémas de jeu qui le mettent dans une situation où il doit créer plutôt que réagir.

Face au joueur de contre, au lieu de se demander quand utiliser le service-volée, il est plus pertinent de chercher à savoir quel type de service il faut utiliser pour monter au filet.

Étant donné que l'élément de surprise et la vitesse ne sont pas des facteurs qui gênent le contreur, le type de service utilisé prend une importance capitale.

### Quel type de service ?

- La **vitesse** ne doit être utilisée que si le service est dirigé sur le corps du joueur de contre.
- Le service au corps est le coup **le moins risqué**. Tout d'abord, déterminez le côté le plus faible du joueur et choisissez le côté que vous allez viser. Oui, j'ai bien dit le côté ! Les services au corps les plus efficaces sont, entre autres, ceux qui bondissent soit sur la hanche droite soit sur la hanche gauche du joueur. Vous pouvez décider de quel côté le joueur va se déplacer pour frapper le retour et lui donner par conséquent **le moins d'angles** possibles. Bien entendu, vous préféreriez qu'il se déplace vers la ligne de côté pour relancer le service, ce qui laisse le court ouvert ou vous donne la possibilité de jouer dans le contre-pied au moment où il tente de se replacer.
- Les services kickés, pour vous donner plus de **temps** pour prendre position au filet et lui donner **moins de possibilités** pour trouver des **angles** et générer de la **vitesse**.
- Le service slicé : même s'il est plus difficile de suivre ce type de service au filet, cela peut s'avérer efficace. Surtout lorsque vous **enlevez du temps** au joueur de contre et que vous l'obligez à **créer**.
- Votre meilleur service. Suivez-le au filet pour économiser de l'énergie après un long point. Premier service sur le T pour donner au joueur moins de possibilités d'angles.

Il convient ensuite de se demander comment « se ruer au filet » ? La montée au filet peut être effectuée au cours de l'échange ou derrière le retour de service. Quand et comment les montées sont-elles les plus efficaces contre un joueur de contre ?

### Au cours de l'échange :

- Étant donné que le contreur aime la vitesse et les angles, et que sa « zone de confort » est très grande, il faut tenter de monter au centre. L'approche ne doit pas être exécutée avec de la vitesse, mais avec un très

bon placement. La vitesse de jambes doit vous permettre de prendre position à proximité du filet avant que la balle n'atteigne la ligne de fond de l'autre côté du court. Vous prendrez ainsi le dessus sur l'adversaire. N'oubliez pas cependant que le joueur de contre possède un excellent toucher et peut vous surprendre avec un lob. Au moins, vous l'aurez obligé à créer et ce n'est pas ce qu'il aime faire ou ce qu'il fait de mieux.

### Retour de service :

- Il est plus que probable que le joueur de contre sera un joueur pratiquant un tennis pourcentage et qu'il y aura peu de différences entre sa première et sa seconde balle. Pour l'obliger à prendre plus de risques, essayez de prendre la balle très tôt en retour sur les seconds services, ce qui lui laisse moins de temps. Retournez également long et au centre pour qu'il ait moins de possibilités de trouver des angles.
- Même si la « zone de confort » du contreur est grande, vous pouvez tout de même le déstabiliser. Vous pouvez créer un élément de surprise en jouant un retour court sur le second service et en le suivant au filet. Cela contraint le joueur à tenter un coup différent et même si ce n'est pas du tennis pourcentage, c'est un excellent moyen de l'obliger à réfléchir.

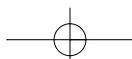
### Le joueur attaquant de fond de court et excellent relanceur

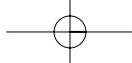
Est-il besoin de définir ce type de joueur ? Il possède un jeu de fond de court très agressif qui contraint ses adversaires à défendre et la pression qu'il exerce croît à mesure que l'échange se poursuit. Cette pression est manifeste non seulement sur vos jeux de retour mais également sur vos jeux de service dans la mesure où l'attaquant de fond de court possède un retour de service très performant. Dans ces conditions, comment peut-on utiliser et tirer parti du jeu d'attaque portée vers le filet et continuer de jouer service-volée pour se créer des occasions ?

Étant donné que ce joueur a un excellent retour de service, l'élément de surprise est un facteur qu'il faut exploiter dans le schéma tactique. Pour cela, il faut choisir le **moment opportun** pour utiliser le service-volée comme moyen tactique de se créer des occasions. En général, les très bons relanceurs sont encore meilleurs lorsqu'on leur donne une cible. C'est la raison pour laquelle il est particulièrement important de choisir le bon moment pour suivre son service au filet.

### Quand utiliser le service-volée :

Comme l'attaquant de fond de court adore dicter l'échange de la première à la dernière balle, il faut arriver à le déstabiliser et à le mettre en position de





défense. En choisissant le moment opportun pour faire service-volée, vous pouvez produire un élément de surprise et l'intimider par votre tactique. Les moments les plus décisifs sont ceux où le jeu semble vous échapper. Lorsque le score est de 0-30, 15-30 ou égalité, lorsqu'une balle de break n'est plus très loin, envisagez le service-volée comme moyen de sortir de cette situation délicate. Toutefois, lorsque vous prenez la décision de la faire, assurez-vous de frapper votre meilleur service et choisissez la volée facile. Même les meilleurs relanceurs n'aiment pas être mis sous pression et avoir moins de temps pour préparer leur coup préféré. Sur votre deuxième balle, tentez le service extérieur côté égalité et le service sur le T côté avantage. Étant donné que vous jouez contre un attaquant de fond de court doté d'un très bon retour, attendez-vous à ce qu'il cherche à jouer son coup droit décroisé le plus souvent possible (dans le cas d'un gaucher, inversez les services).

#### Quand se ruer au filet :

Il va de soi que l'attaquant de fond de court aime entamer le point avec un service à pourcentage élevé, puis vous mettre en position de défense grâce à ses coups de fond de court. Se ruer au filet sur son service, sur la première comme sur la seconde balle, peut s'avérer payant. L'élément de surprise et l'intimidation tactique peuvent l'obliger à forcer sur ses premières balles, ce qui peut se traduire par un pourcentage de premiers services plus faible et même par quelques doubles fautes. Par ailleurs, lorsque vous vous ruez au filet de cette façon, vous lui laissez moins de temps pour se préparer, ce qui peut le contraindre à tenter un coup différent ou plus risqué.

Vous pouvez également partir à l'assaut du filet depuis le fond du court en contre-attaquant un de ses coups de fond de court puissants ou en prenant votre chance (et donc plus de risques) sur ses seconds services. Vous l'obligerez à jouer une balle courte que vous

pourrez exploiter pour monter au filet.

1. Se ruer au filet derrière le retour de service.
  - Sur un premier service, choisissez le moment idéal pour monter (comme je l'ai mentionné plus haut, quand une balle de break est proche). Contre un droitier côté avantage, préparez-vous à monter au filet lorsqu'il sert au centre. Essayez de bloquer le retour, que vous jouez court et long de ligne (le poids du corps du serveur se portera sur sa gauche), pour lui prendre du temps, l'obliger à couvrir une distance plus grande et créer votre propre angle. Contre un gaucher, vous appliqueriez la même tactique sur le premier service côté égalité.
  - La deuxième balle de service constitue toujours une bonne occasion de mettre l'attaquant de fond de court sous pression. Vous devez lui enlever du temps et exercer de la pression sur son service lorsqu'il s'y attend le moins. En règle générale, lorsqu'il tente le service au centre sur sa deuxième balle, c'est toujours le bon moment de jouer une approche long de ligne et un peu courte. En effet, cela l'oblige à se déplacer dans une direction qui ne lui est pas naturelle puisque, selon toute probabilité, il se prépare à jouer son coup droit décroisé.
2. Se ruer au filet depuis le fond du court.
  - Prenez votre chance sur son second service pour avoir une balle plus courte dans l'échange sur laquelle vous pourrez monter. Contre ce type de joueur, c'est de cette façon que vous vous créez le plus d'occasions. Assurez-vous de limiter la prise de risques en jouant soit au centre soit croisé. Les deux solutions vous donneront l'avantage dans l'échange à partir du moment où vous remettez la balle en jeu. Appliquez cette tactique pour déstabiliser votre adversaire et

vous mettre en position d'attaque.

- Étant donné que vous affrontez un attaquant de fond de court, peu d'occasions se présenteront du fond du court à moins que vous ne preniez quelques risques et appliquiez quelques-uns des schémas tactiques à utiliser contre le joueur de contre. Par exemple, essayez de lui enlever toute possibilité de trouver des angles avec des coups puissants long de ligne. En d'autres termes, donnez-lui le moins de temps et d'angles possible et donnez-vous les moyens de monter au filet, de prendre la direction des opérations et au final de gagner.

De toute évidence, il existe bien d'autres types de joueurs en dehors de ceux que nous venons de décrire. En conséquence, certaines de ces tactiques pourront également être employées avec efficacité contre d'autres joueurs.

#### Que faire une fois au filet

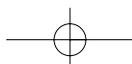
Une fois au filet après avoir fait service-volée ou être monté au cours de l'échange, la difficulté qui se pose immédiatement à vous consiste à couvrir le filet avec le maximum d'efficacité. Les quelques conseils suivants peuvent vous aider dans votre tâche :

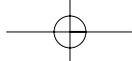
1. Veillez à raccourcir votre préparation en montant au filet et gardez la tête haute après votre service.
2. La tête de raquette doit rester haute.
3. Effectuez un saut d'allègement au moment où l'adversaire frappe la balle.
4. Abaissez votre centre de gravité.
5. Pour couvrir les angles, déplacez-vous en ligne droite (suivre la trajectoire de la balle n'est pas toujours la meilleure solution dans la mesure où cela peut donner des angles).
6. La ligne d'épaules doit rester à angle droit par rapport au filet.
7. Ne privilégiez pas un côté (cela oblige le passeur à deviner).
8. Jouez une volée courte lorsque la balle est sous le filet.
9. Sur les volées difficiles, rejouez dans la direction d'où venait la balle.

Nous abordons maintenant la partie la plus difficile. Comment améliorer son jeu pour se créer des occasions ? Bien qu'il existe de nombreux exercices qui peuvent vous aider à augmenter vos chances de gagner, ceux qui suivent sont spécialement conçus pour progresser dans le domaine du service-volée et de la montée au filet. Le plus important toutefois est que vous possédiez déjà un bon service, une bonne volée, un retour performant et des coups de fond de court efficaces.

#### Exercices et jeux pour le serveur-volleyeur

1. Pour améliorer le placement de vos services, utilisez des cibles dans les carrés de service. Concentrez-vous sur





le service au corps et ses différents aspects expliqués plus haut.

- Effectuez le geste du service dans le vide et suivez-le au filet. Une balle vous est envoyée à la volée. Concentrez-vous sur le fait de garder la tête haute et sur le saut d'allègement. (Cela permet « de ménager » votre épaule après avoir servi de nombreuses balles).
- Disputez un jeu (le premier à 11 points gagne) au cours duquel vous devez faire service-volée sur premières et deuxième balles en n'utilisant que la moitié du terrain.
- Faites service-volée. La première volée doit être jouée derrière la ligne de service en utilisant tout le court.
- Jouez dans tout le court. Le serveur n'a droit qu'à une seule balle. Service-volée obligatoire. (Conditions similaires au tennis de table : chaque joueur sert pendant 5 points). Un point

en moins pour une faute au service.

### Exercices pour le joueur se ruant au filet

- L'exercice de l'approche classique : la balle est envoyée d'un côté ou de l'autre et vous devez jouer une approche longue au centre du court en visant une cible. Dessinez des lignes sur le court pour représenter la cible.
- Jeu : un joueur envoie la balle depuis le centre du court et le joueur de l'autre côté doit jouer une approche au centre. Terminez le point. Seuls les points conclus par une volée comptent. Le premier qui arrive à 11 points a gagné.
- Disputez des points : les deux joueurs, face à face de chaque côté du court, commencent dans le couloir de double sur la ligne de fond. Un joueur envoie la balle à son adversaire dans

le coin opposé. Le retour doit être joué long de ligne. Terminez le point. Le point ne compte que si l'échange est conclu avec un des deux joueurs au filet.

- Montez derrière des retours slicés sur deuxième balles. Posez diverses cibles au fond du court et suivez les retours au filet.
- Retour d'un premier service sur le T : bloquez-le long de ligne, raccourcissez votre préparation et montez au filet.
- Disputez un jeu jusqu'à ce qu'un joueur totalise 21 points. Le serveur n'a droit qu'à une seule balle. Les points comptent double lorsqu'ils sont remportés au filet par le relanceur ou le serveur. Les serveurs permutent tous les 5 services.

Bonne chance dans votre quête de nouvelles **opportunités** sur le court comme en dehors.

# Plan Tactique Gagnant pour les Joueurs Polyvalents

Par Craig Tiley (L'Afrique du Sud)

## Définition d'un joueur complet

Un joueur complet est tout simplement un joueur capable d'exécuter tous les coups à partir de n'importe quel endroit du court. Il sait tout aussi bien faire service-volée qu'attaquer les balles courtes, jouer des échanges agressifs de fond de court ou neutraliser lorsqu'il se retrouve en défense.

En tant que joueur complet, vous aurez néanmoins besoin d'un plan tactique gagnant. Ou, si vous êtes entraîneur, vous devrez être en mesure d'enseigner une stratégie gagnante. Mais est-ce si facile à faire ? En fait, en suivant quelques conseils de base, vous pouvez être certain d'obtenir de bons résultats. Afin d'avoir une idée précise des objectifs d'un joueur complet, nous commencerons par résumer les principes tactiques essentiels en simple avant d'aborder les objectifs spécifiques d'un joueur complet face à des joueurs avec des styles de jeu variés.

## Concepts tactiques gagnants pour le simple

Il existe quelques concepts de base auxquels chaque joueur doit adhérer afin de s'assurer un plan tactique gagnant. Ces concepts sont déterminés par les dimensions du court de tennis qui ne changent pas quel que soit le pays où vous jouez. De même qu'il existe des principes scientifiques à respecter en ce qui concerne la technique, il existe plusieurs principes de base à suivre sur le plan de la stratégie et de la tactique. Employez les 10 concepts suivants pour développer vos capacités de décision en simple.

## 1<sup>er</sup> concept – Privilégier la régularité

Un plan simple consiste à réduire le nombre de points perdus sur des fautes directes et à augmenter le nombre de points remportés en provoquant la faute de votre adversaire. Les fautes directes sont des erreurs commises sans aucune pression de la part de votre adversaire. Les fautes provoquées ne sont pas véritablement des erreurs, mais correspondent plutôt à des points perdus suite à la pression exercée par votre adversaire. En simple, les trois principaux coups à privilégier sur le plan de la régularité sont le service, le retour de service et le coup d'approche.

## 2<sup>ème</sup> concept – Bien connaître les zones de jeu

Raisonnez par analogie avec les feux de signalisation de la manière suivante<sup>1</sup> :

- Zone rouge  
Ligne de fond  
- Prudence, privilégiez la régularité
- Zone orange Mi-court  
- Avancez, montez au filet
- Zone verte  
Avant-court  
- Allez-y, concluez au filet

## 3<sup>ème</sup> concept – Comprendre les zones cibles

Plus vous vous rapprochez du filet, plus l'angle potentiel est grand (130° au filet contre 19,6° sur la ligne de fond de court).

Hauteur égale longueur – Essayez d'avoir une marge de sécurité de 90 cm à 1,80 m au-dessus du filet.

Ligne de sécurité – Il s'agit d'une ligne fictive parallèle à la ligne de côté et délimitant un couloir imaginaire à l'intérieur du court (à utiliser pour les coups d'approche). Ne visez pas forcément la ligne de côté.

Zones de sécurité – Il s'agit de zones cibles prédéterminées. Par exemple, lorsque vous êtes déporté sur le côté, jouez haut et long au centre pour gagner du temps et vous replacer.

## 4<sup>ème</sup> concept – Limiter les changements de direction

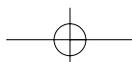
L'écart entre une trajectoire long de ligne et une trajectoire croisée est minime (19,1°). Les risques d'erreurs augmentent lorsque vous changez de direction sur une balle croisée et profonde (angle d'incidence par opposition à angle de réflexion).

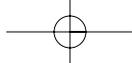
## 5<sup>ème</sup> concept – Diriger la balle au centre du court

La « meilleure erreur » à commettre est la faute en longueur. Lorsque vous faites des gammes, appliquez le principe des deux rebonds : imaginez deux lignes fictives à l'intérieur du court, parallèles aux lignes de côté, délimitant un espace à l'intérieur duquel doit avoir lieu le deuxième rebond de la balle. Jouer au centre du court réduit la zone de frappe de l'adversaire et les possibilités d'angles qui s'offrent à lui.

## 6<sup>ème</sup> concept – Attaquer la balle lorsqu'elle est courte

Déterminez l'emplacement des balles





courtes qui vous convient le mieux pour aller au filet, c'est-à-dire le nombre de pas que vous devez effectuer afin de vous retrouver dans une position favorable pour volleyer avant que votre coup d'approche ne rebondisse. Montez sur le côté le plus faible de l'adversaire, c'est-à-dire le côté où il joue plus haut et plus long. Montez le long de la ligne de sécurité et avancez avec votre coup d'approche afin de vous rapprocher du filet. L'efficacité au filet doit se traduire par un taux de réussite de 66 % (2 points gagnés sur 3).

### 7<sup>ème</sup> concept – Séquences de jeu en deux temps

Utilisez les séquences de jeu en 2 temps pour les coups suivants : approche et volée, volée basse et volée haute, 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> passings et enfin service et volée. Efforcez-vous de remporter le point sur le deuxième coup ; par exemple, lorsque l'adversaire monte au filet, dirigez votre premier passing droit sur lui ou sur son coup le plus faible à la volée.

### 8<sup>ème</sup> concept – D.N.O.

Lorsque vous êtes en fond de court, jouez en fonction de votre position : de façon Défensive (derrière la ligne de fond), de façon Neutre (sur la ligne de fond) ou de façon Offensive (juste devant la ligne de fond).

### 9<sup>ème</sup> concept – Ne pas perdre de vue la ligne de sécurité

Sur les volées basses au filet, jouer un « tennis pourcentage » consiste à frapper la volée long de ligne. Prenez la ligne de sécurité comme cible.

### 10<sup>ème</sup> concept – Changer de vitesse

Changez de tactique et variez le rythme de l'échange lorsque la situation l'exige. Voici ce que vous pouvez faire :

- mettre plus ou moins de lift dans vos coups,
- jouer des revers coupés,
- faire passer la balle plus haut au-dessus du filet,
- rester plus longtemps en fond de court,
- varier la vitesse de la balle,
- attaquer uniquement les balles très courtes,
- frapper votre 1<sup>ère</sup> balle de service comme une 2<sup>ème</sup> balle,

- prendre plus de temps entre les points.

### Schémas tactiques à adopter par un joueur complet suivant le style de jeu de l'adversaire

#### Contre un joueur pratiquant le service-volée et/ou montant sans cesse au filet

Afin de contrarier l'efficacité du jeu d'un joueur très agressif, c'est-à-dire pratiquant le service-volée, il faut respecter les priorités suivantes :

1. Bien gérer son service – Contre un serveur-volleyeur, il est primordial de bien gérer sa propre mise en jeu. Pour cela, vous devez notamment :
  - passer plus de premières balles, même si cela signifie mettre plus d'effort et moins de puissance dans la balle,
  - rechercher des cibles efficaces, telles que le service au corps qui empêche le relanceur d'attaquer le service,
  - être agressif sur vos jeux de service en essayant de faire service-volée plus souvent.
2. Etre régulier en retour de service – Etant donné qu'il est plus que probable que votre adversaire suivra son service au filet, vous devez essayer de :
  - viser des cibles précises et de ne pas trop focaliser votre attention sur l'adversaire, mais plutôt sur votre retour,
  - relancer au centre afin de donner le moins d'angles possibles au volleyeur,
  - relancer avec plus de lift afin d'obliger l'adversaire à relever la balle sur la première volée,
  - avancer à l'intérieur du court après le retour, ce qui réduit le temps dont dispose l'adversaire pour se replacer après la première volée.
3. Passer l'adversaire au filet en 2 temps – Après le service, l'objectif doit être de faire volleyer l'adversaire dans un premier temps avant d'essayer de le passer dans un second temps. Pour passer votre adversaire au filet, utilisez tous les coups qui s'offrent à vous : le lob, le passing plongeant court croisé, le passing long de ligne que vous devez exécuter en visant la ligne de sécurité.

#### Contre un attaquant de fond de court

Afin de contrarier l'efficacité du jeu d'un attaquant de fond de court, il faut respecter

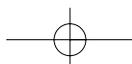
les priorités suivantes :

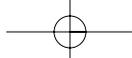
1. Se concentrer sur soi – Répétez-vous la phrase suivante : « je dois me concentrer sur moi-même avant de me concentrer sur mon adversaire ». Lorsque vous jouez contre un attaquant de fond de court, il est important que vous fassiez valoir votre statut de joueur complet. Ne rentrez pas dans le jeu de votre adversaire. Occupez-vous d'abord de vos propres points forts.
2. Identifier les faiblesses de l'adversaire – Les attaquants de fond de court ont tous des faiblesses dans leur jeu. Par exemple, ils n'attaquent pas les balles courtes, ils se déplacent mieux latéralement que d'arrière en avant, ils ont du mal à anticiper les balles courtes ou les amorties, ils ne négocient pas bien les balles jouées au centre du court ou ils n'aiment pas jouer les balles hautes. Il vous appartient de déceler les faiblesses chez votre adversaire et d'adopter un schéma tactique qui fasse ressortir en permanence ces faiblesses.
3. Bien gérer sa mise en jeu – Il s'agit d'un objectif essentiel, quel que soit l'adversaire qui se trouve en face de vous. Cependant, contre un attaquant de fond de court, il est particulièrement vital de bien négocier ses jeux de service. Concentrez-vous sur les points suivants :
  - suivez votre service au filet plus souvent,
  - changez en permanence de cible au service et variez les effets et la vitesse de balle afin d'empêcher l'adversaire de se régler sur les retours,
  - utilisez davantage le service au corps.
4. Etre agressif sur les jeux de retour – Afin de mettre plus de pression sur l'adversaire, voici ce que vous pouvez faire :
  - attaquez les deuxièmes balles de service en montant au centre,
  - retournez avec beaucoup de lift,
  - essayez de mettre l'adversaire sur la défensive avec votre retour.

#### Contre un joueur de défense

Les joueurs qui pratiquent un tennis trop défensif font partie de ceux contre lesquels il est le plus facile de mettre en place un plan tactique efficace. Vos objectifs prioritaires doivent être les suivants :

1. Attaquez – Suivez votre service au filet plus souvent que d'ordinaire et soyez plus agressif sur les retours de service. Obligez l'adversaire à utiliser ses qualités de joueur de défense à la moindre occasion. Ne vous précipitez pas. Choisissez vos cibles avec une marge de sécurité satisfaisante et attaquez au centre pour donner le moins d'angles possibles à l'adversaire.
2. Adaptez-vous – Même si vous devez vous efforcer de saisir toutes les occasions qui se présentent à vous, varier votre schéma de jeu peut également s'avérer payant. Ainsi, n'hésitez pas de temps en temps à rester en fond de court, à jouer des balles hautes ou à attirer votre adversaire au filet avec des balles courtes ou des amorties.





## Exercices et jeux pour faire de meilleurs choix tactiques

### Bien négocier son service

**Exercice 1 – Pression sur le serveur**  
 Disputez un set au cours duquel le serveur n'est autorisé à servir que deux secondes balles par jeu.

**Exercice 2 – 7-11** Jouez jusqu'à ce qu'un joueur totalise onze points, mais le relanceur part avec une avance de 7 points. Variante possible : le relanceur compte 5 points d'avance. Le serveur doit faire service-volée.

**Exercice 3 – 10 points** Jouez un jeu de service au cours duquel vous comptez le nombre de premiers services réussis. Disputez un total de 10 points par jeu et notez votre pourcentage de premiers services. Jouez le point après chaque premier service.

**Exercice 4 – Enchaînement de coups**  
 Jouez des points mais pour que les points comptent, il faut que le service, le retour et la première volée soient dans le court. Jouez jusqu'à ce que la marque atteigne 11 points pour un joueur, puis permutez les rôles.

**Exercice 5 – Changement de service**  
 Jouez jusqu'à ce qu'un joueur obtienne 11 points dans les conditions suivantes : le

joueur au service continue de servir jusqu'à ce qu'il perde un point. Lorsqu'il perd un point au service, c'est au tour de son adversaire de servir et le point en question ne compte pas – le joueur perd juste la possibilité de servir de nouveau.

### Travailler la régularité sur les retours/coups de fond de court

**Exercice 6 – Le linceul de fond de court**  
 Jouez jusqu'à ce qu'un joueur totalise 11 points. Les 6 premiers coups doivent être dans le court pour que le point puisse compter. Chaque balle doit être frappée avec du lift et une marge de sécurité satisfaisante par rapport au filet. Variante possible : les balles doivent rebondir derrière la ligne de service. Aucun service.

**Exercice 7 – Le défi 5 points partout**  
 Les deux joueurs commencent l'échange du fond du court. Un joueur met la balle en jeu et les joueurs disputent le point. Les deux joueurs totalisent 5 points chacun au départ de l'exercice et l'objectif est d'atteindre 10 points avant de ne plus en avoir aucun. Vous perdez un point dès que vous commettez une faute directe et vous gagnez un point à chaque fois que vous réussissez un coup gagnant ou que vous provoquez la faute de l'adversaire.

### Exercice 8 – Provoquer la faute adverse

Jouez jusqu'à ce que la marque atteigne 21 points dans les conditions suivantes : il faut impérativement réussir un coup gagnant ou provoquer la faute de l'adversaire pour marquer un point. Les fautes directes ne comptent pas. Aucun service.

**Exercice 9 – Le simple allongé**  
 La balle est considérée comme « bonne » si elle reste dans les limites du court de double. Un joueur met la balle en jeu et les joueurs disputent le point. Les joueurs disputent des points jusqu'à ce que la marque atteigne 11 points pour l'un des deux. Aucun coup gagnant ne peut être joué dans le premier jeu. Cependant, dans le deuxième jeu jusqu'à 11 points, les coups gagnants comptent.

### Exercice 10 – Echanges dans le couloir

Les deux joueurs se tiennent face à face dans le couloir. Un joueur met la balle en jeu et les joueurs disputent le point. La règle consiste à jouer jusqu'à ce qu'un joueur obtienne 11 points, mais la balle doit rebondir dans le couloir pour que le point compte.

Bonne chance et foncez !

# Tactique pour le Tennis de Haut Niveau sur Terre Battue

Par Antonio Martínez Cascales (L'Espagne)

## INTRODUCTION

La tactique est un élément essentiel du jeu à quelque niveau que ce soit. Cependant, plus je vois de matches de tennis professionnel, plus je suis convaincu de son importance absolue à ce niveau.

D'ailleurs, je pense que l'une des raisons pour lesquelles Juan Carlos a autant amélioré son jeu au cours de ces dernières années tient dans notre aptitude à analyser ses adversaires et dans sa capacité à mettre en pratique tous les concepts tactiques qu'il a appris en match. C'est ce que j'appelle la « maturité tactique ».

Le jeu sur terre battue est une tradition depuis l'enfance pour de nombreux joueurs espagnols, européens et sud-américains. Dans beaucoup de pays, les courts en terre battue sont la norme, les enfants font leurs débuts sur terre battue et la majorité des tournois se disputent sur cette surface en « brique pilée rouge ». Les joueurs prennent rapidement l'habitude de salir leurs chaussettes et les mères s'habituent tout aussi rapidement à faire tremper les vêtements rouges de leurs enfants ! Je crois que le rêve de tout joueur de terre battue à travers le monde est de remporter un jour le titre à Roland Garros.

Avec Juan Carlos, les choses étaient

cependant un peu différentes dans la mesure où il a débuté le tennis principalement sur des courts en dur et que nous avons l'habitude d'alterner les entraînements et les compétitions sur terre battue et sur dur afin de prendre les meilleures dispositions possibles pour son évolution à long terme en tant que joueur de tennis polyvalent.

Pour Juan Carlos et de nombreux autres spécialistes de la terre battue, le fait de grandir sur cette surface présente plusieurs avantages étant donné qu'ils ont tendance à développer :

- Un jeu plus régulier,
- Des coups de fond de court très solides,
- La patience,
- Une bonne endurance physique.

Malgré tout, grandir sur terre battue apporte également son lot d'inconvénients :

- Souvent, on insiste moins sur le développement du service, du retour et du jeu au filet.
- Les joueurs de terre battue ont une longévité généralement plus courte que les spécialistes du service-volée étant donné qu'il devient de plus en plus difficile au fil des années de soutenir les efforts d'intensité élevée qu'il faut fournir pour disputer de longs matches de compétition.

Ceci étant dit, les spécialistes du jeu sur terre battue ne doivent pas se démoraliser lorsqu'ils jouent sur dur. Je crois que c'est une question d'entraînement, de patience et de compréhension. Juan Carlos aime jouer sur gazon et sur surfaces rapides. Je pense qu'il a besoin de s'entraîner et de disputer plus de matches sur dur pour réaliser un grand truc dans les tournois importants sur cette surface.

## STYLES DE JEU, STRATEGIE ET TACTIQUE SUR TERRE BATTUE

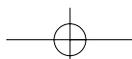
### Styles de jeu

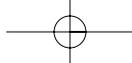
Dans de nombreux livres écrits sur le tennis, on peut lire qu'il existe deux styles de jeu qui conviennent plus particulièrement aux joueurs de terre battue : le jeu d'attaque de fond de court et le jeu de contre.

A mon avis, le contre, c'est-à-dire un joueur de fond de court défensif qui réagit à ses adversaires et les laisse dicter le jeu, n'existe plus dans le tennis masculin moderne qui est pratiqué sur le circuit professionnel.

Les joueurs professionnels sont aujourd'hui très affûtés et extrêmement forts sur le plan physique. La majorité d'entre eux frappent la balle très fort, se déplacent et couvrent le terrain très bien et sont très agressifs sur le plan tactique.

Bien entendu, certains joueurs jouent





un peu plus loin de la ligne de fond que d'autres et frappent la balle avec un lift plus lourd et des trajectoires plus hautes et plus longues.

Je pense que le joueur de terre battue moderne utilise, ou tout du moins tente de mettre en pratique, un jeu d'attaque basé sur des coups de fond de court puissants (le coup droit est l'arme principale utilisée pour dominer les échanges du fond du court).

En général, les meilleurs spécialistes du jeu sur terre battue ont tendance à adapter leur style de jeu personnel en fonction de l'adversaire et de la surface. Ils sont très performants sur tous les types de courts, même s'ils le sont encore plus sur les surfaces plus lentes. Nous pouvons toutefois remarquer que les joueurs de terre battue peuvent s'adapter rapidement aux surfaces rapides et évoluent vers des styles de jeu plus complets à l'image d'Agassi, Hewitt et Safin. Par exemple, Juan Carlos, Moya et Corretja ont tous les trois obtenu d'excellents résultats sur courts couverts et courts extérieurs en dur et même sur gazon !

Dans le jeu moderne au plus haut niveau, les styles de jeu ont tendance à s'uniformiser. On trouve toujours des joueurs qui construisent leur jeu autour du service et de la volée, mais ils jouent aussi relativement bien du fond du court. La même chose vaut pour les joueurs de terre battue. Leur jeu repose sur les coups de fond de court, mais ils savent également jouer au filet lorsqu'il le faut. C'est pour cette raison que le nombre de joueurs complets a augmenté et que les vrais spécialistes du service-volée ou du jeu de défense sont de plus en plus rares.

### Stratégie de base

Quelle doit être la stratégie de base pour un joueur de terre battue ? D'après mon expérience, je pense qu'il est possible de

la résumer de la manière suivante :

- Attaquer du fond du court,
- Déplacer l'adversaire,
- Obliger l'adversaire à commettre des erreurs.

### Aspects tactiques

J'aime bien décomposer cette stratégie en plusieurs aspects tactiques en fonction des situations de jeu. Un bon joueur de terre battue possède :

- Un service perforant,
- Un retour agressif,
- Un jeu de fond de court solide et autoritaire avec des coups de fond de court réguliers,
- Un bon jeu au filet lorsque la situation l'exige,
- Des passings solides.

Plusieurs autres éléments importants doivent en outre être pris en considération :

- **Déplacement** : Faculté de bien se placer et se déplacer sur le court.
- **Physique** : Avoir une bonne base d'endurance.
- **Mental** : Etre fort mentalement.

Analysons maintenant tous les aspects mentionnés ci-dessus.

### Un service perforant

Généralement, les joueurs de terre battue ne possèdent pas un service aussi puissant que les joueurs complets ou les serveurs-volleyeurs. Toutefois, ils essaient tous d'améliorer leur service le plus possible en vue de déstabiliser leurs adversaires et d'entamer le point de façon agressive.

Dans le cas de Juan Carlos, nous essayons de le faire progresser dans ce secteur du jeu afin qu'il soit plus agressif sur toutes les surfaces, même si ce travail sera bien entendu plus particulièrement bénéfique sur les surfaces rapides.

Il est toutefois intéressant de noter que certains joueurs de terre battue ont un très bon service comme El Aynaoui ou Kuerten. Leur service, à peu près de la même façon que celui des grands serveurs-volleyeurs, leur permet de dicter l'échange dès le départ.

Sur le plan tactique, les enchaînements types sur terre battue derrière le service incluent les schémas de jeu suivants :

- **Carré de service droit** : Service extérieur, retour long de ligne de l'adversaire, coup droit décroisé long ou court sur le côté revers de l'adversaire (droitier).
- **Carré de service droit** : Même schéma de jeu que ci-dessus, à la différence près que le coup droit décroisé long ou court est dirigé sur le côté coup droit de l'adversaire (droitier) afin de le prendre à contre-pied.
- **Carré de service droit/gauche** : Service sur le T, retour quelconque de l'adversaire, utilisation du meilleur coup en direction du côté faible de l'adversaire.
- **Carré de service droit/gauche** :

Service sur le corps, retour quelconque de l'adversaire, utilisation du meilleur coup en direction du côté faible de l'adversaire.

- **Carré de service gauche** : Service extérieur, retour quelconque de l'adversaire, utilisation du meilleur coup en direction du côté faible de l'adversaire.

Les enchaînements service-volée (volée classique ou liftée) sont moins courants, mais peuvent être utilisés dans certaines situations pour surprendre l'adversaire (balles de set/balles de match).

Varié les caractéristiques du service, la direction, la vitesse et les effets est également très important.

### Un retour agressif

Le retour de service est un coup fondamental sur terre battue et les joueurs doivent réagir rapidement pour tirer davantage parti des services peu puissants ou mal placés. Ils doivent essayer de retourner le service avec leur meilleur coup en direction du coup le plus faible de l'adversaire ou tout du moins tenter de jouer un retour qui met l'adversaire en difficulté. Ce type de retour est généralement une balle longue et haute qui permet au joueur de se replacer et de maintenir le serveur loin derrière sa ligne de fond.

Juan Carlos et d'autres spécialistes de la terre battue, tels que Kuerten ou Corretja, possèdent un excellent retour de service.

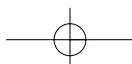
Les schémas de jeu courants sur terre en retour de service sont, entre autres, les suivants :

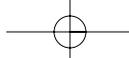
- **Contre un service puissant** : Retour bloqué. Long et haut si possible lorsque le serveur reste en fond de court ou bas et court si le serveur suit sa mise en jeu au filet. Essayez de vous replacer. Soyez prêt à courir et à défendre dans l'échange. Soyez à l'affût de toutes les occasions pour occuper une position d'attaque.
- **Contre un service faible (généralement une seconde balle)** : Retour agressif. Balle longue long de ligne ou croisée sur le coup le plus faible de l'adversaire. Ou retour court pour faire bouger le serveur. Essayez d'occuper une position d'attaque. Essayez de gagner le point si le service vous en donne la possibilité.

Un point essentiel à retenir ici est que la concentration, le décryptage des signaux renvoyés éventuellement par le serveur, ainsi que l'analyse préalable de ses tendances au service peuvent aider énormément lorsque l'on tente d'anticiper la direction du service.

### Un jeu de fond de court solide et autoritaire avec des coups de fond de court réguliers

Les coups de fond de court sont d'une





importance capitale dans la tactique sur terre battue. Nous savons tous que les spécialistes de la terre battue basent leur stratégie sur leur meilleur coup, qui est généralement le coup droit. C'est le cas de Juan Carlos, d'El Aynaoui, de Moya et d'autres encore.

Donc, les joueurs veulent utiliser leur meilleur coup aussi souvent que possible pour dominer l'échange du fond du court. Comment s'y prennent-ils ? Ils utilisent le **coup droit décroisé**. C'est pourquoi c'est l'un des coups les plus importants pour un joueur de terre battue. A mon avis, le secret du coup n'est pas tant dans la frappe elle-même, mais dans le placement et le déplacement du joueur avant de frapper la balle et dans la direction du coup qui peut être utilisé comme un coup gagnant ou un coup de préparation servant à remporter le point.

Pour l'exécution de ce coup, les joueurs doivent être capables de tourner autour de leur revers pour surprendre l'adversaire, surtout lorsque la balle est dans la moitié de terrain de l'adversaire. La qualité des déplacements latéraux est essentielle à la réussite de ce coup et il est également primordial de frapper devant soi tout en avançant dans la balle. Ce coup doit toujours être exécuté avec une vitesse de balle élevée. Voici les directions types utilisées pour le coup droit décroisé :

- Long en direction du revers de l'adversaire (droitier),
- Court et croisé sur la gauche de l'adversaire,
- Long et rapide sur le coup droit de l'adversaire (pour le prendre à contre-pied).

Lorsqu'ils souhaitent exécuter des coups puissants et perforants, les joueurs de terre battue utilisent le **coup droit classique**. Ce coup a également évolué dans le jeu moderne de terre battue. Il y a des années de cela, les spécialistes du jeu sur terre frappaient les balles avec un lift lourd et des trajectoires hautes. Aujourd'hui, le coup droit est un coup plus rapide, frappé plus à plat et avec une trajectoire plus basse. Il est principalement utilisé pour remporter des points depuis la ligne de fond de court ou depuis une position avancée dans le court. Les balles avec un rebond haut sont généralement jouées avec un coup droit puissant, exécuté à plat.

Tous les joueurs de terre battue ont désormais besoin d'un jeu de fond de court très complet ; c'est pour cette raison que le **revers** est devenu un coup de plus en plus offensif. D'ailleurs, certains très bons joueurs de terre battue sont meilleurs côté revers que côté coup droit : Gustavo Kuerten, Alex Corretja, Gastón Gaudio et Albert Costa. Ces joueurs remportent certes de nombreux points avec leur coup droit, mais c'est leur revers que leurs adversaires redoutent le plus. Les principaux schémas tactiques utilisés en revers sont les suivants :

- Le revers long de ligne frappé à

plat sur le coup droit de l'adversaire (droitier),

- Le revers court croisé sur le revers de l'adversaire pour s'ouvrir le court.

Sur terre battue, afin de tenter de construire le point, les joueurs peuvent passer énormément de temps à **jouer des échanges** de fond de court. Les schémas tactiques de base dans cette situation de jeu sont les suivants :

- Faire bouger l'adversaire en :
  - Changeant de direction,
  - Jouant dans le contre-pied,
  - Jouant « le grand X » (long et croisé d'un côté, puis court et croisé de l'autre),
  - Obliger l'adversaire à venir au filet,
- Attaquer sur le côté le plus faible de l'adversaire,
- Maintenir l'adversaire derrière sa ligne de fond,
- Jouer des coups gagnants du fond du court.

Le facteur surprise est également très important du fond du court. C'est la raison pour laquelle nous avons beaucoup travaillé **l'amortie** avec Juan Carlos. Je pense vraiment que ce coup est essentiel sur terre battue dans la mesure où il peut être utilisé pour casser le rythme de l'adversaire et peut permettre d'engranger de nombreux points en faisant courir l'adversaire vers l'avant. En règle générale, les amorties sont jouées lorsque le joueur se trouve à l'intérieur du court ou sur la ligne de fond, mais jamais derrière celle-ci. Un conseil technique important pour mieux masquer l'amortie est d'utiliser la même prise et la même préparation que pour un coup droit normal.

### Un bon jeu au filet lorsque la situation l'exige

En général, tous les joueurs de terre battue devraient essayer de remporter plus de points plus près du filet. Cependant, ceux qui sont très forts du fond du court semblent ne pas avoir besoin d'un jeu au filet.

Une chose très courante chez certains joueurs de terre battue est qu'ils savent volleyer et sont capables de bien exécuter le smash techniquement, mais ils ne savent pas vraiment comment bien jouer près du filet ou quand monter au filet. Bien jouer au filet ne nécessite pas seulement d'avoir de très bonnes mains et du toucher, mais aussi de bien se déplacer et de s'y sentir à l'aise. Un aspect primordial pour les joueurs de terre battue est de se sentir à l'aise lorsqu'ils jouent au filet, ce qui ne peut se produire que s'ils prennent l'habitude de volleyer !

Les volées les plus fréquentes sur terre battue sont les volées profondes ou liftées jouées à mi-court, ainsi que les volées faciles claquées à proximité du filet. A part le smash classique et le smash en extension, je pense que le smash joué du fond du court est assez fréquent sur terre battue et doit par

conséquent être travaillé régulièrement à l'entraînement.

### Des passings solides

Etre capable de passer efficacement son adversaire lorsqu'il se trouve au filet fait partie des compétences du bon joueur de terre battue. Les meilleurs spécialistes du jeu sur terre battue sont très bons dans ce secteur du jeu lorsqu'ils affrontent des joueurs pratiquant le service-volée ou se précipitant au filet à la moindre occasion. Les coups liftés ou à plat, courts croisés ou profonds et joués long de ligne sont les passings les plus fréquemment utilisés, tandis que les passings en deux temps sont également employés avec une bonne efficacité.

Les lobs, qu'ils soient frappés avec du lift ou à plat, sont également un bon moyen de passer le joueur au filet. Les joueurs de terre battue ont non seulement besoin de développer une bonne technique pour ce coup, mais également de comprendre quand l'utiliser (c'est-à-dire lorsque le joueur au filet est très proche du filet ou s'il se rapproche du filet de façon très agressive).

### Faculté de bien se placer et se déplacer sur le court

Les bons joueurs de terre battue se distinguent par les caractéristiques suivantes dans le domaine du placement et du déplacement sur le court :

- Ils jouent près de la ligne de fond de court,
- Ils se déplacent pour frapper le maximum de balles avec leur principale arme,
- Ils vont vers l'avant pour prendre la balle tôt,
- Ils se déplacent latéralement avec beaucoup d'économie,
- Ils se replacent très bien après avoir remis en jeu un coup de débordement.

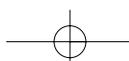
Les caractéristiques techniques du jeu de jambes sur terre battue incluent, entre autres :

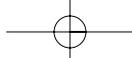
- Combinaison adéquate de pas chassés et de pas croisés,
- Capacité à glisser lorsque la balle rebondit loin du joueur,
- Capacité à avancer et à reculer pour jouer des balles courtes et longues respectivement.

### Avoir une bonne base d'endurance

La condition physique est d'une importance capitale dans le tennis professionnel et contribue à déterminer le style de jeu et la tactique des joueurs. Sur terre battue, les matches sont plus longs, les points plus difficiles à remporter et les joueurs doivent frapper beaucoup plus de balles et faire beaucoup plus de kilomètres pour obtenir continuellement de bons résultats. Par conséquent, se constituer une bonne base d'endurance est indispensable pour tout joueur de terre battue.

Avec Juan Carlos, nous suivons des





programmes spécifiques sur le court et en dehors pour travailler la capacité aérobie et la capacité anaérobie, lactique et alactique, avec divers exercices qui l'aident à mieux se constituer une base d'endurance solide.

### Etre fort mentalement

Je pense que la force mentale fait également partie de la tactique et de la stratégie et peut-être encore plus sur terre battue.

Le tennis sur terre battue apprend au

joueur à se battre pour remporter chaque point, encore plus que sur les courts en dur où les points se gagnent ou se perdent relativement facilement en comparaison. Sur terre battue, les points gratuits ou facilement remportés sont rares. Lorsque les meilleurs joueurs de terre battue sont sur le terrain, ils sont prêts à se battre et à se donner à 100 % ; leur niveau d'effort est maximal et le sérieux de leur préparation aux tournois est indiscutable.

### Conclusion

Le jeu sur terre battue est bénéfique pour tous les joueurs souhaitant développer un jeu plus complet, améliorer leur endurance physique et leur force mentale. En conclusion, j'espère avoir réussi à vous présenter un certain nombre de stratégies et de schémas tactiques importants utilisés par les meilleurs joueurs de terre battue et vous avoir ainsi fourni des informations qui vous aideront dans vos activités d'entraîneur professionnel.

# Tactique sur Surfaces Rapides - 1<sup>ère</sup> partie

Par Tom Gullikson et Doug MacCurdy (Les Etats-Unis)



Parmi les surfaces rapides, nous pouvons citer le gazon, ainsi que certaines surfaces en dur et certaines surfaces synthétiques. Sur un court rapide, la balle a tendance à glisser et le rebond est relativement bas. L'altitude et le type de balle utilisée peuvent également avoir une incidence sur la vitesse du jeu. Ainsi, un court relativement lent peut paraître rapide à une altitude élevée ou si les balles utilisées sont plus légères.

Avant d'en venir à la tactique proprement dite, passons en revue les facteurs physiques, techniques et mentaux susceptibles de favoriser les bons résultats sur les surfaces rapides.

### FACTEURS MENTAUX

Le tennis sur surface rapide exige un effort de concentration intense à court terme. Tout se passe tellement vite que le joueur doit être totalement concentré pour pouvoir faire face à la vitesse de la

balle. Une perte de concentration momentanée peut entraîner deux ou trois fautes successives dues à un manque de rigueur et se traduire par un break, ainsi que la perte d'un set.

Sur le plan mental, il est essentiel d'aborder le tennis sur surface rapide dans l'idée de dominer l'adversaire et de dicter le rythme des échanges. Réagir simplement aux coups adverses ne vous mène pas bien loin sur surfaces rapides.

Lors des tournois sur surfaces rapides, l'une des principales difficultés pour les joueurs plus à l'aise sur surfaces lentes est de comprendre et d'accepter qu'ils commettront plus de fautes que d'habitude. Ils auront également le sentiment qu'il est difficile de trouver son rythme. Apprendre à accepter ces conditions et à s'en accommoder fait partie du jeu sur surfaces rapides. Il ne faut pas perdre de vue que les deux joueurs obtiendront plus de points gratuits.

D'une manière générale, le score des sets est plus serré sur surfaces rapides dans la mesure où il y a moins de breaks. C'est pour cette raison que les joueurs doivent se sentir à l'aise et confiants en fin de set et pendant les jeux décisifs.

### FACTEURS PHYSIQUES

Coup d'œil et temps de réaction et de réponse brefs sont des atouts précieux. Associés à de solides qualités d'anticipation, ces éléments permettent aux joueurs de tirer parti de la rapidité des courts.

L'explosivité des déplacements est un point clé sur lequel il faut mettre l'accent à l'entraînement. Etant donné que la balle a tendance à avoir un rebond bas, les joueurs doivent se baisser et rester bas sur les jambes lors de la préparation encore plus que sur les courts lents. L'équilibre dynamique est d'une importance capitale puisque tous les déplacements doivent être effectués avec rapidité et efficacité.

En période de compétition et d'entraînement sur surfaces rapides, veillez à ce que les joueurs maintiennent leur niveau d'endurance par le biais d'exercices réalisés en dehors du court car le tennis apporte moins de bienfaits sur le plan de la capacité aérobie.

Il est essentiel de bien s'échauffer avant de jouer sur des courts rapides. Les joueurs doivent être prêts à effectuer des déplacements rapides et souvent saccadés dès le début du match.

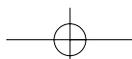
### FACTEURS TECHNIQUES

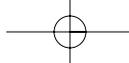
Les joueurs gagnent sur surfaces rapides avec des styles de jeu, des forces et des faiblesses différents. Toutefois, certains coups sont particulièrement importants et efficaces sur surfaces rapides.

Un grand service procure un avantage évident. Sur surfaces rapides, les grands serveurs remportent souvent plus de 80 % des points derrière leurs premiers services. Le placement, associé à la puissance pure, permet de remporter un grand nombre de points. Par ailleurs, les services slicés se révèlent très efficaces sur les courts rapides.

Le deuxième coup essentiel est le retour de service. Dans le tennis masculin, sur gazon, le nombre moyen de coups par échange est inférieur à deux dans les matches mettant aux prises deux grands serveurs. Enormément de points sont remportés sur un service gagnant ou un retour raté. Relancer les premiers services avec une bonne régularité et une efficacité satisfaisante et savoir profiter des occasions sur les secondes balles sont des conditions essentielles pour breaker le service adverse.

Le pré-étirement rapide des muscles et l'exécution de frappes compactes lorsque la situation l'exige en retour de service sont extrêmement utiles. L'exécution de coups de neutralisation et d'attaque lorsque l'on se trouve près de la ligne de fond permet de dicter le





rythme des échanges. Il est également très bénéfique de développer la coordination nécessaire pour se servir de la vitesse de balle de l'adversaire de façon à contrer ses coups, le plus souvent de manière offensive.

Pour rendre ses coups plus tranchants sur les surfaces rapides, il faut éviter de lifter exagérément les retours de service et les coups de fond de court. Les attaques de revers slicées peuvent se révéler imparables alors que les balles slicées de façon défensive n'auront que peu d'efficacité et auront tendance à rebondir haut. Frapper la balle à plat, parfois même avec un peu d'effet latéral, permet de mettre plus de pression sur l'adversaire que le lift excessif qui est si

efficace sur les surfaces lentes.

Les grands volleyeurs sont très à l'aise sur surfaces rapides. Si l'on examine la liste des vainqueurs à Wimbledon au cours des 20 dernières années, on remarque que chez les hommes la grande majorité des joueurs qui ont remporté plusieurs fois le titre étaient des adeptes du service-volée comme McEnroe, Becker, Edberg et Sampras. Dans le tennis féminin, les joueuses pratiquant le service-volée ne sont pas légion (elles sont même quasi-inexistantes à l'heure actuelle). Cependant, Navratilova, Mandlikova et Novotna comptent à elles seules 12 titres.

Les qualités techniques requises pour être efficace au filet sont, entre autres,

l'aptitude à exécuter des premières volées profondes, des volées hautes décisives, des coups de toucher sur les balles basses et des smashes très performants. Il est également essentiel de savoir anticiper et se placer correctement. Les coups particuliers tels que les demi-volées, les smashes de revers et les différentes volées jouées dans des situations critiques ont une importance capitale et permettent souvent de rester dans l'échange. Les situations critiques sont des situations obligeant le joueur à se détendre ou à plonger pour attendre la balle ou encore à négocier un coup frappé puissamment droit sur lui.

## La Tactique Spécifique au Jeu Féminin

*Ivo Van Aken (La Belgique)*



### Introduction

Aujourd'hui, les meilleures joueuses de la jeune génération pratiquent un tennis beaucoup plus agressif que celui de leurs aînées, ce qui permet au tennis féminin de séduire de plus en plus de spectateurs, de sponsors et de chaînes de

télévision. Sur le plan de la qualité du spectacle offert, le jeu féminin est plus que jamais l'égal du jeu masculin et je suis certain que nous verrons à l'avenir de plus en plus de jeunes joueuses prometteuses adopter des styles de jeu plus attrayants et plus offensifs. Ceci est en partie dû au fait que la plupart des jeunes joueuses développent déjà un jeu plus agressif chez les juniors que par le passé. D'autre part, la meilleure diffusion de l'information destinée aux entraîneurs leur permet d'aider les jeunes joueuses à devenir des joueuses adultes capables de pratiquer des styles de jeu plus agressifs.

Pour mieux comprendre les schémas tactiques spécifiques au jeu féminin, nous devons commencer par décrire le tennis féminin sur le plan du physique, du mental et de la technique.

### L'impact des capacités physiques et techniques sur la tactique dans le tennis féminin

Il est un fait bien établi qu'un écart de force d'environ 20 % existe entre l'homme et la femme. Toutefois, il est évident que les joueuses frappent aujourd'hui des coups plus puissants et plus lourds. Ceci s'explique en grande

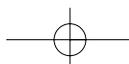
partie par le fait que les joueuses suivent un entraînement technique adapté, aussi bien du point de vue méthodologique que du point de vue biomécanique, et des programmes de renforcement musculaire de plus en plus efficaces.

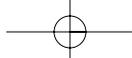
Les joueuses doivent optimiser l'efficacité de leurs coups, centrer parfaitement la balle, avoir un très bon timing et prendre la balle avant le sommet du rebond pour pouvoir frapper des coups puissants et trouver des angles agressifs à la fois en coup droit et en revers.

### L'impact des capacités mentales sur la tactique dans le tennis féminin

Le fait que les femmes sont méticuleuses, s'entraînent toujours avec beaucoup de sérieux et s'efforcent de retirer le maximum de chaque séance d'entraînement n'est pas une nouveauté. Toutefois, c'est indispensable pour réussir au plus haut niveau dans le tennis féminin. Car indépendamment de leurs qualités physiques (coordination, vitesse, etc.), si ces caractéristiques mentales ne sont pas prises en compte, il est peu probable que les joueuses développent une bonne compréhension tactique du tennis (ou de leur jeu) et leurs chances de réussite s'en trouveront fortement réduites. Par ailleurs, en raison de cette mentalité particulière (et de leur puissance limitée comparée à celle des hommes), les joueuses exigent généralement une stratégie d'avant-match plus détaillée.

A cet égard, l'entraîneur doit simplement faire attention à ce que cette attitude positive ne devienne pas excessive ou que la joueuse ne se mette pas à trop analyser les choses de sorte





que cela l'empêche de jouer de façon naturelle. Cependant, si les entraîneurs encouragent les joueuses à devenir autonomes et proposent une quantité adéquate de situations ouvertes pendant les séances d'entraînement, il y a peu de risques que cela se produise.

### Les styles de jeu dans le tennis féminin moderne

Comme j'ai déjà eu l'occasion de le dire dans l'article que j'ai rédigé pour le 12<sup>ème</sup> Colloque International des Entraîneurs de l'ITF en 2001, les styles de jeu, dans le tennis féminin comme dans le tennis masculin, ont tendance à se ressembler.

**La joueuse de fond de court** possède un service puissant et joue de façon très agressive du fond du court. Ce style de jeu offensif ne repose pas uniquement sur la puissance : prendre la balle de plus en plus tôt, entrer progressivement à l'intérieur du court, allier la puissance et le placement, tous ces éléments contribuent au développement de ce type de jeu. Le fait de jouer avant le sommet du rebond ne se traduit pas uniquement par un surplus de puissance ; cela permet également de laisser moins de temps à l'adversaire et de mieux s'ouvrir le court au moyen de balles très croisées (en sortant les adversaires du court, en les déséquilibrant, etc.) afin de pouvoir frapper un coup gagnant ou un coup d'approche pour conclure l'échange au filet par une volée. Je suis convaincu qu'une pédagogie non directive fondée sur l'utilisation de situations ouvertes associées à un entraînement physique spécifique au tennis conduira un nombre croissant de joueuses de fond de court à jouer un peu plus souvent au filet. A mon avis, les joueuses de fond de court pratiquant un jeu défensif n'ont pas d'avenir dans le tennis de très haut niveau. Les joueuses de ce type devront se contenter de jouer les seconds rôles.

**La joueuse complète** d'aujourd'hui ne ressemble pas non plus à celle d'hier. Ses coups de fond de court sont plus puissants que par le passé, ce qui est en partie dû au fait que la qualité de son passing (sur le plan de la vitesse de balle) s'est également améliorée. La joueuse ne monte au filet qu'après avoir construit le point dans l'échange de telle manière que son adversaire est sous pression et qu'un coup d'approche agressif puisse être joué. D'ailleurs, la joueuse complète ressemble de plus en plus à la joueuse de fond de court, à cette différence près qu'elles ne montent pas au filet au même moment ni à la même fréquence. Dans des situations où la joueuse de fond de court attend le moment opportun pour lâcher un grand coup de fond de court, la joueuse complète tentera plutôt de monter au filet pour conclure le point.

**La joueuse pratiquant le service-volée** a également évolué dans le sens où elle joue beaucoup plus de coups de fond de court qu'auparavant. En effet, étant donné que ses adversaires possèdent toutes des passings plus puissants, ce n'est que sur des surfaces très rapides que la serveuse-volleyeuse montera au filet et c'est grâce à la diversité de ses choix qu'elle parviendra à surprendre ses adversaires.

Après avoir considéré ces trois styles de jeu, il apparaît clairement que, quelle que soit la manière de jouer, les coups de fond de court agressifs ont pris une importance beaucoup plus grande dans le tennis féminin moderne.

### Les meilleures joueuses se distinguent par la qualité de leur service et de leur retour

Comme leurs homologues masculins, les joueuses savent que la qualité du service et du retour conditionne les choix qui s'offrent à elles au début de chaque échange. Les meilleures joueuses du monde pratiquent un tennis caractérisé par plus de services puissants et plus de retours agressifs. Au service en particulier, elles sont capables de dominer chaque échange à partir de ce premier coup. Que des joueuses talentueuses comme Martina Hingis ou Anna Kournikova éprouvent des difficultés pour battre des joueuses qui possèdent un grand service montre bien que le service n'est pas qu'une question de placement, mais à la fois de puissance et de placement.

Aujourd'hui, les retours de service sont également joués de la façon la plus agressive possible par les joueuses de l'élite mondiale. Elles ne pensent plus à « remettre la balle dans le court ». Les joueuses tentent au contraire de relancer les services avec à la fois le maximum de puissance et de contrôle. Elles savent très bien que seuls des retours agressifs peuvent leur éviter de se retrouver sur la défensive dès le début de l'échange.

### Est-il difficile d'apprendre à servir puissamment et à retourner de façon agressive ?

Même si de plus en plus de femmes **servent** bien, je suis convaincu que de nombreuses joueuses seraient capables de servir avec plus d'efficacité si elles avaient pu suivre des programmes adaptés sur le plan du travail de la coordination, de la technique et de la tactique dès leurs débuts dans le tennis : en d'autres termes, lorsqu'elles avaient entre 6 et 13 ans. De même, si les joueuses travaillaient plus le service, elles pourraient progresser davantage dans ce domaine : lors des séances d'entraînement, la majorité des joueuses frappent beaucoup plus de coups droits

et de revers que de services. Le ratio « coups de fond de court/services » observé en match prouve en tout cas que de telles pratiques devraient être revues.

Si nous pensons que c'est à un âge très jeune que l'on apprend à prendre de bonnes décisions, alors il ne devrait pas être difficile d'enseigner aux jeunes joueuses à retourner de façon agressive étant donné qu'à ces âges là, les services ne sont pas puissants et que les joueuses ont généralement le temps de relancer les services. Même si les meilleures joueuses continuent à **relancer** les services avec de plus en plus d'agressivité et de contrôle, le temps qu'elles passent à travailler le retour de service, sur le plan de la quantité et de la qualité, est un point que joueuses et entraîneurs se doivent d'aborder.

Sur le circuit, on voit énormément de joueuses travailler beaucoup plus le service que le retour et quand elles travaillent le retour, c'est en grande partie dans le cadre de situations fermées. En raison de ce manque d'entraînement, les techniques spécifiques pour le retour de service ne deviennent pas des automatismes et à cause de l'utilisation prépondérante de situations fermées, l'un des principaux éléments qui entrent en jeu dans le retour de service, à savoir l'anticipation, n'est pas du tout travaillé.

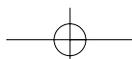
### Les meilleures joueuses possèdent plus d'armes

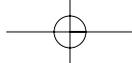
Je crois fermement que toutes les joueuses devraient développer des services et des coups droits puissants afin d'être en meilleure position pour disputer des compétitions à l'ère du tennis moderne. Outre ces deux armes, une joueuse se doit également de posséder d'autres grands coups dans son répertoire si elle veut atteindre les plus hautes sphères du tennis féminin.

Ces armes supplémentaires doivent être compatibles avec les capacités physiques, techniques, tactiques et mentales de la joueuse et les refléter (par exemple : variété sur le plan tactique, utilisation du slice de façon spécifique, intégration de l'amortie, etc.).

### Conclusion

Si nous favorisons les progrès des jeunes joueuses de façon optimale, le niveau et l'attrait du tennis féminin continueront d'augmenter dans les années à venir. Tant que nous garderons à l'esprit que la progression des joueuses est une question de respect et d'adaptation de certains principes scientifiques permettant des performances optimales sur le long terme (développer le jeu tactique avant la puberté et préparer l'organisme à la pratique d'un tennis offensif), une chose est sûre : le jeu féminin continuera à être de plus en plus agressif.





# Le Jeu de Gaucher

Bernard Pestre (La France)

Jouer contre un gaucher relève moins de l'aventure qu'il y a quelques années.

Les joueurs et joueuses ont tous progressé de façon spectaculaire et gommé les faiblesses que l'on pouvait observer il y a encore 5 ou 6 ans. Aujourd'hui, en effet, les meilleurs hommes et femmes possèdent un registre de coups très complet, et il est quasiment impossible de trouver parmi les 100 meilleurs garçons et filles des gens qui sont « handicapés » par une lacune fatale.

Les gauchers, eux aussi, ont enrichi leur registre et ne s'appuient plus seulement comme par le passé sur un ou deux coups très spécifiques. De ce fait, ils jouent de plus en plus comme des droitiers, avec un « gros » service, un retour performant et des coups de fond de court puissants et agressifs. C'est pourquoi la stratégie à utiliser contre un gaucher diffère aujourd'hui relativement peu de celle à mettre en œuvre contre un droitier.

Certaines caractéristiques du gaucher existent toutefois, et nous avons choisi ici de passer en revue les « coups des gauchers », leur utilisation en 2002, et d'éventuelles solutions pour les neutraliser ou les contrer.

## SERVICE / RETOUR

Bien entendu, le « service du gaucher », c'est le slice croisé côté avantages. Ce service tombe « plein revers » et oblige le droitier à jouer un retour en étant très excentré et en laissant tout le terrain ouvert. Il faut noter qu'aujourd'hui, les droitiers aussi utilisent fréquemment le service extérieur (aux égalités) afin de s'ouvrir le terrain. L'avantage que possèdent donc les gauchers est celui de pouvoir jouer un grand nombre de points « clé » (30/40 ; 40/ 30 ; avantages...) en « martyrisant » le revers du droitier. Si, comme Mc ENROE savait si bien le faire, un gaucher est capable de surprendre de temps à autre par un service sur le T, l'arme devient encore plus redoutable.

Au niveau des effets, dans la mesure où gauchers et droitiers sont en général capables de tous les réaliser, il devient difficile de dérouter l'adversaire. Toutefois, les gauchers qui surprennent sont ceux qui parviennent, côté égalités, à trouver l'extérieur, soit à plat avec beaucoup

de vitesse, soit avec un fort effet « kické ». Ceux-ci sont assez rares, car ils ont plutôt développé à l'extrême la maîtrise de l'effet slicé.

La réponse tactique au « slice du gaucher » se trouve dans un retour fort et plein centre ou croisé, qui neutralise autant que faire se peut les velléités offensives du serveur.

*Il est vital pour le droitier qui retourne ce type de service de ne pas se tenir loin de la ligne de fond, car en faisant cela, il laisse le champ libre à un service ultra croisé.*

Par ailleurs, lorsqu'un droitier sert contre un gaucher, il doit lui infliger le même traitement que celui auquel il est soumis : services slicés très croisés alternés avec des services « plein coup droit ». Côté avantages, il possède en général un meilleur « kick » que les gauchers et doit s'en servir abondamment.

## FOND DE COURT

Contrairement à ce que l'on pouvait observer il y a quelques années, il est rare de constater un fort déséquilibre entre coup droit et revers chez les joueurs gauchers.

Pendant, chez les femmes, le coup droit est le coup fort des gauchères, tandis que chez les droitiers, le revers à 2 mains a pris le pas sur le coup droit dans de nombreux cas.

Le coup droit croisé court du gaucher cause bien entendu beaucoup de dégâts chez les droitiers dans la construction du point (ARAZI, RIOS chez les hommes, SCHNYDER, Clarisa FERNANDEZ chez les filles). Il pose des problèmes d'allonge aux droitiers, qui sont parfois obligés de remettre la balle en bout de bras, ce qui limite leur force de frappe et laisse le champ libre à l'attaque décisive. De plus, le gaucher est aujourd'hui capable, tout comme le droitier, d'exploiter l'ouverture ainsi créée par une accélération de coup droit, de revers, une amortie ou encore une volée jouée « à contretemps ».

*Conseil aux droitiers : si vous êtes déporté sur votre revers par un coup droit court et croisé de gaucher, la*



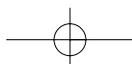
*meilleure remise défensive est longue et croisée, et la plus lente possible de façon à vous laisser le temps de vous replacer. Il faut toutefois veiller à ne pas trop « lever » la balle pour éviter la montée à contretemps. Le coup bas et coupé est donc tout indiqué.*

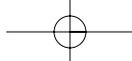
Lorsque l'on est opposé à un gaucher qui possède un grand coup droit, il est intéressant de chercher, comme contre un droitier, à le déporter « plein coup droit » avant de l'attaquer sur son revers, mais on s'expose alors à un duel croisé dans lequel son propre revers est opposé au coup droit du gaucher, ce qui peut tout à fait convenir à celui-ci. Il faut donc être certain de la solidité de son revers avant de s'orienter vers ce choix. Il sera également fructueux de varier les effets et les hauteurs de balle dans cette diagonale.

De plus, pour « écarter » le jeu ainsi, il faut utiliser son revers dès le début de l'échange, ce qui est souvent plus délicat. Quelques joueurs sont très performants dans ce domaine, comme KUERTEN ou MAURESMO à une main, SAFIN à deux mains.

On peut également déporter le gaucher avec son propre coup droit décroisé (HEWITT, GROSJEAN), mais l'angle trouvé est moins considérable.

En conclusion, et ainsi qu'il a été dit en préambule, le jeu des gauchers se rapproche de plus en plus du jeu des droitiers. Il est important de ne pas modifier complètement son système de jeu pour les rencontrer sous peine de ne plus être capable d'utiliser ses propres armes avec efficacité. Souhaitons que les quelques éléments qui ont été donnés ici éclaireront gauchers, droitiers et coaches pour une meilleure efficacité.





# Notre Sélection de Livres et de Vidéos

## Livres

**Handbook of Sports Medicine and Science – Tennis (Manuel de la médecine et des sciences du sport – Tennis).** Publié sous la direction de Per Renstrom. Année de parution : 2002. 318 pages. Langue : Anglais. Niveau : Lecteur averti. L'objet de cet ouvrage est de donner aux médecins du sport, entraîneurs, joueurs de tennis et physiothérapeutes un aperçu, à la fois fiable et intelligible, des principes scientifiques et des aspects pratiques de l'entraînement des joueurs. Le livre comprend des chapitres sur la biomécanique, la nutrition, le renforcement musculaire, les blessures et la rééducation, la psychologie. Les spécialistes suivants ont participé à cet ouvrage : Bruce Elliott, Per Renstrom, Ben Kibler, Kathleen Stroia, Michael Bergeron, Babette Plum, Howard Brody, Robert Weinberg, Todd Ellenbecker et Paul Roetert. Pour plus de renseignements, contactez : Blackwell Publishing. Adresse Web : <http://www.blackwell-science.com>.

**La Comunicacion en la Ensenanza del Tenis (La communication dans l'enseignement du tennis).** Par Luz Maria Rodriguez Gonzalez. Année de parution : 2000. 148 pages. Langue : Espagnol. Cet ouvrage présente de façon détaillée les différents types de communication que les entraîneurs peuvent utiliser avec les joueurs et explique comment communiquer plus efficacement avec les joueurs mais aussi avec les parents des joueurs. Les thèmes abordés sont les suivants : Le processus de communication. La communication entre l'entraîneur et l'élève. Modifier sa façon de communiquer. La communication en compétition. La communication avec les parents. Pour plus de renseignements, contactez : Tesitex, S.L., Melchor Cano, 15, 37007 Salamanca.

**Tennisteknik, Tranarkurs 1, Tranarkurs 2 (La technique en tennis, Cours sur l'entraînement vol. 1, Cours sur l'entraînement vol. 2).** Par la fédération suédoise de tennis (*Svenska Tennisforbundet*). Année de parution : 2001. Langue : Suédois. Niveau : Tous les niveaux. Ces ouvrages destinés aux entraîneurs décrivent de façon exhaustive tous les coups du tennis et fournissent un

certain nombre d'informations sur la mise en pratique des principes de la physiologie, de la programmation par périodes et de la psychologie dans le tennis. Pour plus de renseignements, contactez : Svenska Tennisforbundet, Utbildningsproduktion AB. Box 16 045, 200 25 Malmo. Tél. : 040 93 30 60, Adresse électronique : lagret@upab.se.

## Vidéos

**Killer Forehand, Bollistic Backhand and Tenacious Net Play (Coups droits meurtriers, Missiles de revers et Avoir un jeu solide au filet).** Éditeur : Human

Kinetics. Auteur : Nick Bollettieri. Année de parution : 2000. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Ces trois vidéos de la collection Bollettieri expliquent les techniques perfectionnées pour quelques-uns des coups essentiels du jeu. Elles donnent aux entraîneurs une ligne directrice permettant d'améliorer la performance technique des joueurs en fond de court et au filet au moyen d'un entraînement avec cibles et d'exercices de simulation des situations de jeu rencontrées en match. Pour plus de renseignements, contactez : Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL. Adresse Web : <http://www.humankinetics.com>.

## Abonnements à « ITF Coaching & Sport Science Review »

*ITF Coaching & Sport Science Review* paraît 3 fois par an aux mois d'avril, d'août et de décembre. Vous avez la possibilité de souscrire un abonnement d'un an au tarif suivant (frais de port inclus) :

Abonnement d'un an      £9.00 (£3.00 le numéro) = \$12.60 (\$4.20)\*

\* tarif équivalent en dollars américains au mois de novembre 2000.

Si vous vous abonnez en cours d'année, vous recevrez les premiers numéros de l'année en question, ainsi que les numéros restants jusqu'à la fin de votre abonnement.

Si vous souhaitez vous abonner, veuillez contacter le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** pour recevoir la fiche de renseignements et le formulaire de paiement par carte bancaire.

Veuillez noter que les personnes et organismes suivants peuvent recevoir *Coaching & Sport Science Review* gratuitement :

- Les fédérations de tennis nationales et régionales
- Tous les entraîneurs ayant participé à l'une des conférences suivantes :
  - Conférence régionale ITF ou ETA en 2000
  - 12<sup>ème</sup> Colloque international des entraîneurs en Thaïlande en 2001

Nous vous rappelons par ailleurs que la revue *ITF Coaching & Sport Science Review* est disponible sur notre site Web à l'adresse <http://www.itftennis.com> à partir de la rubrique « news & views ».

Pour toute question ou demande de renseignements, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** ou par e-mail : [development@itftennis.com](mailto:development@itftennis.com)



## International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: [itf@itftennis.com](mailto:itf@itftennis.com) Website: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)

Coéditeur: Machar Reid, Traduction: Christophe Lepigeon, Photographe: Paul Zimmer

ISBN 1-903013-15-1

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP

