



Player Development

Bases tactiques et techniques



En 2011, l'ITF (International Tennis Federation) a évalué le contenu et les structures de la formation des entraîneurs dans ses associations membres.

Swiss Tennis a obtenu la note A et fait donc partie des 11 associations nationales à avoir reçu le sceau d'approbation le plus élevé.

Editeur et rédaction: Swiss Tennis, Sport d'élite
Photos: © EQ Images & freshfocus, www.tennisplayer.net
Edition: 2012
Copyright: © Swiss Tennis

Table des matières

1. Bases tactiques	4
1.1. Les grands principes tactiques	4
1.1.1. Les cinq situations de jeu de fondamentales	4
1.1.2. Jouer au tennis, c'est agir	4
1.1.3. Trajectoires de la balle et zones atteignables	4
1.1.4. Le principe de la bissectrice	5
1.1.5. Le principe de jeu «rouge-jaune-vert»	5
1.2. Compétence de jeu	6
2. Bases techniques	7
2.1. Les cinq principes biomécaniques au tennis	8
2.1.1. Le principe de la force initiale – préparation du coup	8
2.1.2. Le principe du contre-effet	8
2.1.3. Le principe de la synchronisation des impulsions partielles	8
2.1.4. Le principe de conservation de l'impulsion – équilibre	10
2.1.5. Le principe de la voie d'accélération optimale – point d'impact	10
2.2. L'analyse fonctionnelle du mouvement	11
2.3. Prises/tenue de la raquette	12
2.4. L'individualité de chaque être	14
3. Les techniques de frappe	15
3.1. Coup droit	15
3.2. Revers (à une main, droitier)	16
3.3. Revers (à deux mains, droitier)	17
3.4. Service	18
3.5. Smash	20
3.6. Volée (coup droit, droitier)	21
3.7. Volée (revers, droitier)	22
3.8. Slice (revers, droitier)	23
3.9. Slice (coup droit)	24
3.10. Amortie (coup droit/revers)	25
3.11. Retour (coup droit/revers, y compris slicé)	26
3.12. Volée liftée (coup droit/revers)	27
4. Le travail de jambes spécifiquement tennistique	28
4.1. Split-Step	28
4.2. Pas de frappe	28
4.3. Position de frappe ouverte/fermée	28
4.4. Pas croisé	29
4.5. Points à retenir sur le travail de jambes économique au tennis	29
4.6. Play on Clay	30
5. Références bibliographiques	31

1. Bases tactiques

Auteur: Jürg Bühler

4

1.1. Les grands principes tactiques

Les principes de base de la tactique sont traités à fond dans la formation de moniteur J+S. Voici un bref résumé des principes essentiels (les illustrations sont tirées de: J+S, Comprendre et enseigner le tennis, 2011):

1.1.1. Les cinq situations de jeu fondamentales

L'entraîneur évalue toujours les actions de ses élèves dans le contexte des 5 situations de jeu fondamentales. Les différents coups servent à résoudre les problèmes dans ces situations de jeu.

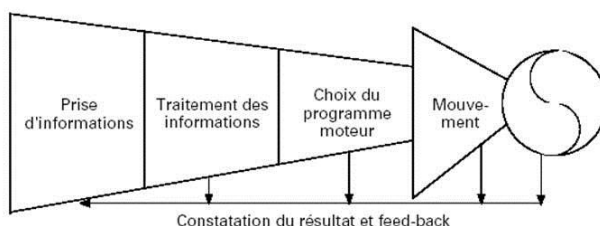
1. servir
2. retourner
3. les deux au fond du court
4. attaquer
5. passer

Exemple:

Formuler un objectif d'apprentissage, p.ex.: «en pleine course, placer la balle derrière la ligne de service avec une trajectoire bombée» et non «lever le coude» ou «frapper avec élan». Les exercices et les objectifs d'apprentissage doivent être décrits sous forme d'une situation de jeu. La forme du mouvement technique sert à résoudre cette situation et l'entraîneur en contrôle et corrige l'exécution pendant l'exercice.

1.1.2. Jouer au tennis, c'est agir

Nous ne parlons pas seulement de mouvement, mais aussi de perception – traitement – exécution – évaluation. Tous les éléments d'un acte tennistique doivent être analysés et entraînés.

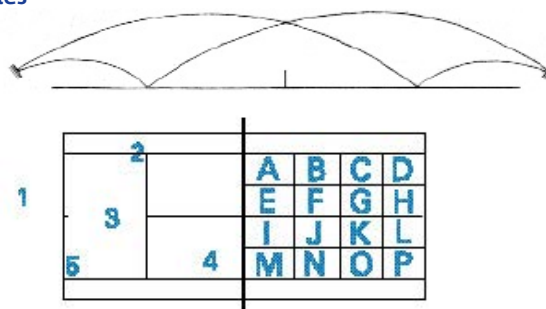


Exemple:

Quand un joueur met beaucoup de balles courtes dehors, le mouvement n'est pas forcément en cause. Il peut aussi s'agir d'une erreur de lecture de la balle ou d'un mauvais choix du coup (trop peu d'effet, trop près de la ligne) ou alors, il ne tire pas les leçons des fautes commises précédemment.

1.1.3. Trajectoires de la balle et zones atteignables

Les trajectoires dépendent des caractéristiques du sol, de l'altitude, ainsi que de la direction de la balle en hauteur et en largeur, de sa vitesse et de sa rotation. Selon sa position sur le court, le joueur pourra mieux ou moins bien placer la balle dans les carrés de terrain qu'il vise.

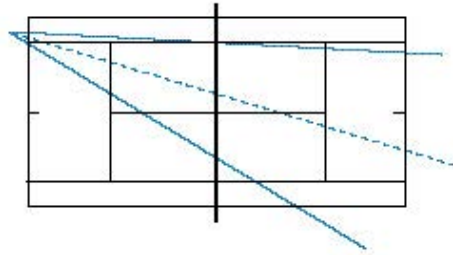


Exemple:

Si un joueur positionné en 1 vise la cible E, la balle devra avoir une trajectoire suffisamment haute (selon l'effet, le point culminant se situera à peu près au niveau de la ligne de service). Les amorties sont souvent jouées trop plat.

1.1.4. Le principe de la bissectrice

Le principe de la bissectrice préconise de se placer sur la bissectrice des trajectoires possibles de l'adversaire pour renvoyer la balle dans la meilleure position possible.



Exemple:

Quand le joueur joue un coup droit le long de la ligne depuis la ligne de fond, il doit ensuite dépasser la marque du milieu pour ouvrir le terrain de l'opposant de façon optimale (surtout le revers croisé). Quand il attaque, le joueur doit entrer dans le terrain avec sa balle pour pouvoir couvrir la bissectrice.

1.1.5. Le principe de jeu «rouge-jaune-vert»

La situation rouge signifie une urgence: on se contente de retourner la balle. Dans la situation jaune, on essaie de se créer une situation verte pour conclure le point. A l'aide du principe du sémaphore, les juniors apprennent à mieux jauger les situations et leurs propres capacités.



Exemple:

Quand un joueur est repoussé au fond du court par une balle longue jouée avec pression, il devrait se donner le temps de mieux se repositionner en jouant une balle longue et haute (croisée de préférence). En d'autres termes, il doit repérer la situation rouge et réagir en conséquence. S'il cherche le point gagnant dans cette position, il a mal jugé la situation et le risque de commettre une faute devient très grand.

À l'aide du principe du sémaphore, l'entraîneur peut exercer avec ses élèves la mise en pratique de la théorie des trajectoires et des bissectrices. Le joueur doit prendre la bonne décision sur la base de ce dont il se juge capable (auto-évaluation), des facultés qu'il attribue à son adversaire et des conditions ambiantes.

«La tactique est la planification d'actions et d'activités à brève échéance en tenant notamment compte des conditions de temps et d'espace avec l'objectif de réaliser un projet stratégique, autrement dit, de décider ce qu'il convient de faire dans la situation du moment.» (Brechtbühl, 2000).

De cette définition, il découle que la tactique est étroitement liée aux facultés mentales (perception, confiance en soi). Aussi parle-t-on depuis 2010 de **compétence mentale et tactique** dans le manuel didactique J+S.

1.2. Compétence de jeu

La notion de compétence de jeu (capacité à jouer) apparaît déjà dans la formation d'entraîneur C. La compétence de jeu désigne les ressources dont dispose le joueur de tennis dans une situation de jeu donnée. Le concept de la compétence de jeu a été introduit par l'ITF (Fédération internationale de tennis) en 2004 lors de la création de l'International Tennis Number (ITN) et des tests y liés. Depuis, l'ITN Description of Standards (voir la page suivante) est utilisée dans le monde entier comme instrument d'analyse des joueurs dans le cadre de la formation des entraîneurs. Un joueur doté d'une compétence de jeu élevée possède aussi un vaste répertoire technique. Mais cela ne garantit pas automatiquement un niveau de compétition élevé.

Dans les volets liés à l'âge (5–10, 11–14, 15–18 et 19–23) du programme Player Development, les principales compétences de jeu requises des joueurs du cadre national dans les cinq situations de jeu fondamentales sont décrites pour chaque catégorie.



«Le tennis, c'est l'endurance. Tu ne peux pas toujours foncer à 220 à l'heure sur l'autoroute, tu dois apprendre que parfois, on va plus loin à 110.» (Brad Gilbert)

2. Bases techniques

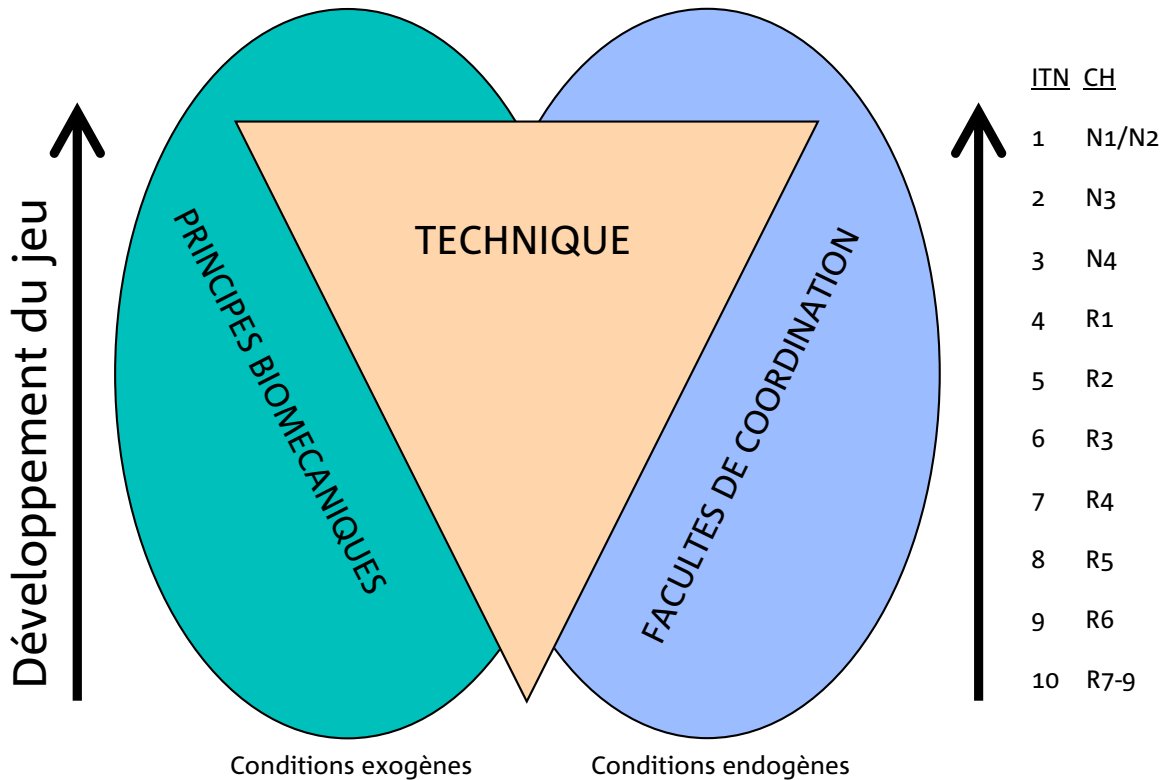
Auteur: Kai Stentenbach

«La technique est un enchaînement spécifique de mouvements ou de mouvements partiels accomplis dans des situations sportives en vue d'exécuter des tâches motrices» (Mechling & Carl, 2003).

Les définitions de la technique sont légion. Dans le manuel didactique de l'ITF est qualifiée d'idéale une technique qui est à la fois simple, rationnelle et surtout, efficace. De ces qualificatifs il ressort à quel point la technique est étroitement liée au choix du coup approprié dans une situation de jeu donnée, autrement dit, à la tactique.

Au tennis, et c'est ce qui le différencie d'autres disciplines sportives, le «mouvement idéal» n'existe donc pas, les déterminantes étant ici «l'empreinte» individuelle et la variante choisie dans une situation donnée (Hotz, 1986).

Afin qu'un joueur puisse déployer une technique très complète et adaptable à souhait en fonction de la situation, il est impératif de développer ses capacités coordinatrices. Les principes biomécaniques délimitent le cadre dans lequel il s'agit de mettre au point une technique simple et économique.



Développer la compétence de jeu (Swiss Tennis, 2010). La technique est tributaire de principes biomécaniques et des capacités de coordination individuelles. Plus le répertoire technique est grand, plus le jeu va se développer et le joueur aura de chances de progresser au classement.

Les deux concepts de base suivants sont appliqués dans la formation suisse des entraîneurs et sont également intégrés au programme Player Development.

2.1. Les cinq principes biomécaniques au tennis (Elliott, Reid, Crespo, 2003)

La biomécanique du sport s'intéresse au corps humain (bio) et au mouvement sportif (mécanique). La biomécanique a pour spécialité l'analyse des techniques sportives et l'analyse des charges exercées sur l'appareil locomoteur.

Les principes biomécaniques s'appliquent à tous les coups. Tous les principes importants sont interactifs et seule leur compréhension intégrée peut contribuer à l'exécution optimale d'un coup.

2.1.1. Le principe de la force initiale – préparation du coup

Afin de pouvoir mettre le plus de force possible dans l'exécution d'un coup, il est indispensable de déclencher dans la musculature chargée de ce travail à un **processus de mise en tension**. Il s'agit d'élonguer le muscle au-delà de sa longueur de repos, juste un peu en deçà de son élongation maximale, afin d'emmagasiner un maximum d'énergie.

Prenons l'exemple d'un coup droit (position de frappe ouverte) pour illustrer cette mise en tension: elle est initiée dans le sens de haut en bas, commence par une **rotation de l'axe scapulaire**, se répercute sur le tronc (hanche, muscles obliques de l'abdomen, etc.), la cuisse, le mollet et jusqu'à l'articulation du cou de pied. Cette «mise en réseau» synchronisée des différents membres porte aussi le nom de **chaîne cinématique** (voir principe de coordination des impulsions partielles), elle joue un rôle important non seulement lors de la mise en tension, mais aussi au moment de la décontraction et elle influence la qualité du coup.

De la mise en tension à la contraction musculaire la transition devrait être immédiate, car une partie de l'énergie emmagasinée serait perdue en cas de trop longue pause entre la mise en tension et la contraction.

2.1.2. Le principe du contre-effet

Ce principe obéit aux règles de la troisième loi de Newton «à chaque action une réaction opposée» (effet = contre-effet). Entendez par là que selon la situation de jeu, la technique de frappe appliquée et la vitesse de frappe projetée, il se produira un **contre-mouvement** plus ou moins marqué du bras, du tronc, etc. (p.ex. slice) en vue d'assurer un contrôle optimal du coup.

Un autre exemple est celui du service où l'accélération du coup n'est pas uniquement initiée par la rotation et le basculement de l'axe scapulaire, mais aussi par une prise d'appui explosive du pied au sol. Par l'abaissement du centre de gravité du corps et le transfert du poids, on exerce une pression sur le sol (**action/force musculaire excentrique**).

La poussée explosive (**réaction/force musculaire concentrique**) de la jambe déclenche le mouvement de frappe.

Cette poussée n'aide pas seulement à gagner de la hauteur (angle de la raquette par rapport au filet) au service, la **force de réaction du sol** va surtout servir à décharger l'énergie emmagasinée et contribuer à une voie d'accélération optimale.

2.1.3. Le principe de la synchronisation des impulsions partielles

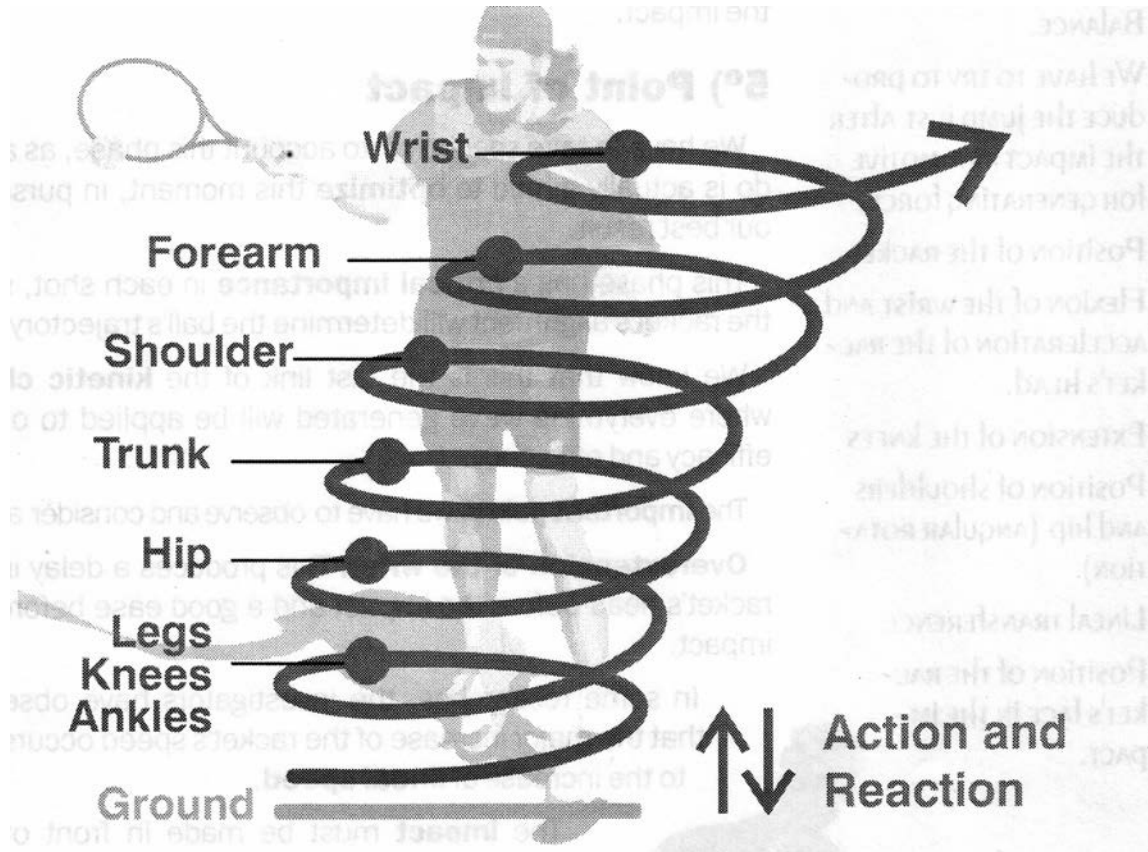
Ce principe règle la transmission d'impulsions à plusieurs éléments partiels qui se succèdent à intervalles rapprochés (**chaîne cinématique**).

La décontraction dans la phase de frappe va de bas en haut. Dans le cas du coup droit, elle commence à hauteur de l'articulation du pied du cou, passe ensuite par le mollet, la cuisse, la hanche et l'épaule jusqu'à l'avant-bras et au poignet. L'impulsion de force est toujours transmise d'un maillon de la chaîne au prochain.

Pour obtenir une accélération maximale, le joueur devrait apprendre à engager un maximum de force excentrique (pression sur le sol) et à en assurer le dégagement par une poussée explosive du pied (engagement de forces concentriques).

Si une impulsion partielle est transmise trop tôt ou trop tard au prochain maillon de la chaîne, la coordination de la chaîne cinématique sera perturbée.

Le résultat donnerait des coups sans effet ni qualité, peut-être même des balles ratées.



Coordination et synchronisation des impulsions partielles – réaction en chaîne (Elliott, Reid, Crespo, 2003)

2.1.4. Le principe de conservation de l'impulsion – équilibre

Afin de pouvoir jouer une balle ciblée et très rapide, il est capital que la raquette touche le point d'impact avec un maximum de précision. Pour y arriver, le joueur devra préparer tôt le mouvement d'approche, de descente et d'élan et le stabiliser de manière optimale au point d'impact.

Deux impératifs à respecter:

- Le corps doit se trouver en équilibre au moment de l'impact
- Le centre de gravité du corps doit se trouver derrière la main qui frappe

Trois facteurs sont importants pour garder l'équilibre:

- **Position de la tête**
La tête devrait rester **statique et droite** à chaque mouvement de frappe. Lorsqu'on incline la tête de côté, l'équilibre est fragilisé (l'organe de l'équilibre est localisé dans l'oreille).
- **Position du haut du corps**
Tout comme la tête, le haut du corps devrait si possible **rester droit**. Quand on se penche trop en avant, on est moins bien campé sur ses appuis.
- **Position des jambes**
En position d'attente tout comme au moment de frapper, les pieds du joueur devraient être **écartés** pour lui donner une **vaste surface d'appui** et donc une **assise solide**. En plus de la position statique de la tête et du tronc, ainsi que des pieds écartés, **la distance** entre le **centre de gravité du corps** (CGC) et la surface d'appui est également une déterminante de l'équilibre. Le fléchissement des genoux permet de rapprocher le CGC de la surface d'appui, ce qui aide le joueur à garder un équilibre optimal. **Plus le CGC s'éloigne de la surface d'appui et plus la labilité du corps augmente.**

2.1.5. Le principe de la voie d'accélération optimale – point d'impact

Ce principe vise à donner au corps ou à l'engin de sport une **vitesse finale optimale**. Les facteurs à prendre en considération dans ce contexte sont le niveau de la force musculaire et la capacité de coordination en relation avec une préparation optimale du coup.

Le point d'impact est le facteur clé d'un coup!

Si on veut obtenir une forte accélération et une grande vitesse de la raquette au point d'impact, il faut d'abord déplacer la raquette dans le sens opposé afin qu'au moment de frapper, on dispose de suffisamment de temps et d'espace pour que la force musculaire puisse déployer tout son effet sur la raquette. Attention à ne pas exagérer l'ampleur du mouvement de préparation (p.ex. coup droit/revers) afin que la force musculaire n'ait pas à surmonter des moments de gravité trop importants.

La vitesse de frappe est de toute façon tellement élevée dans le tennis d'élite qu'un mouvement de préparation trop ample créerait des problèmes de timing.

Au point d'impact, le contact entre la balle et la raquette dure à peine 0,003 à 0,005 secondes. À ce moment-là, il n'est plus possible d'imprimer une trajectoire à la balle, d'où l'importance qui revient à la préparation du coup jusqu'au contact avec la balle.

2.2. L'analyse fonctionnelle du mouvement (Göhner, 1979)

Avant de procéder à l'analyse des différents coups et mouvements employés au tennis, il est utile d'expliquer comment on procède à une analyse fonctionnelle du mouvement et dans quel but.

L'analyse fonctionnelle du mouvement décompose et analyse chaque mouvement d'un coup en tentant de décrypter son utilité et son but. On définit les points clés d'un coup optimal (actions principales) que l'on retrouve chez tout bon joueur et on relève aussi l'individualité (actions auxiliaires) qui caractérise chaque joueur.

A noter que chaque élément d'un mouvement est important et que c'est seulement la coordination optimale de tous les éléments d'un mouvement qui donnera une solution satisfaisante pour résoudre une tâche motrice dans une situation donnée.

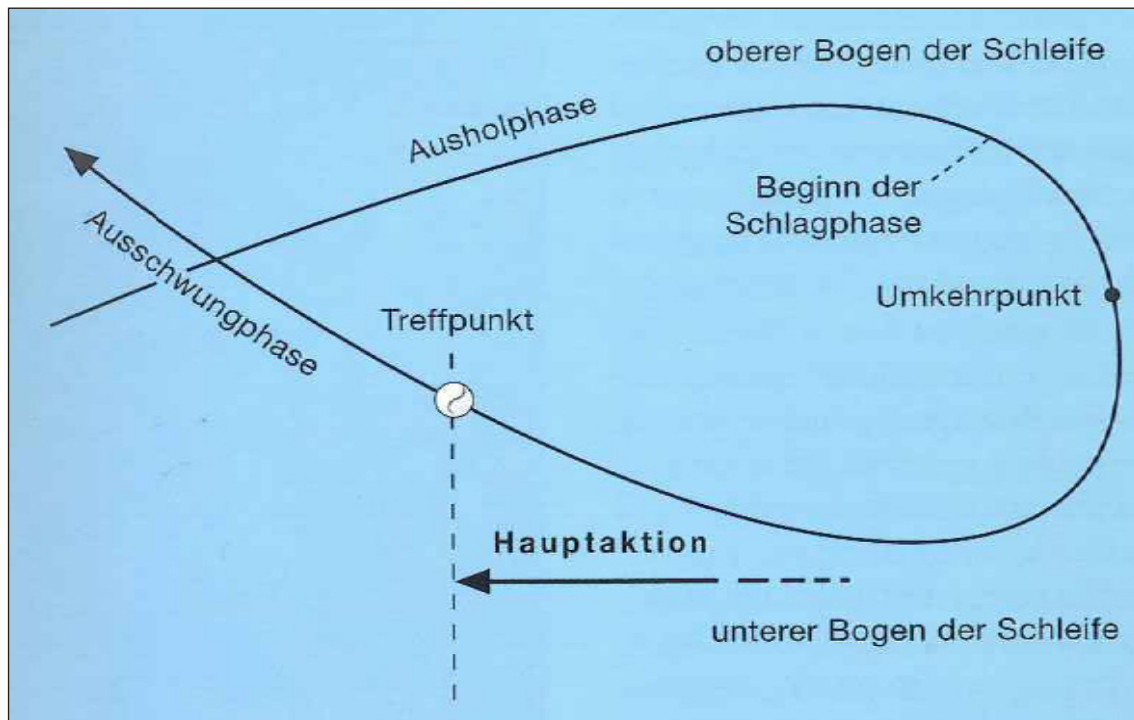
Les actions principales sont des actions techniques qui dictent le déroulement des mouvements en fonction de règles biomécaniques.

Les actions auxiliaires sont des actions techniques marquées par le style individuel (p.ex. prise, forme du mouvement de préparation et de conclusion).

Les actions auxiliaires ne doivent pas influencer négativement l'action principale. Exemple: si mon mouvement de préparation est trop ample, j'arriverai trop tard au point d'impact et je devrai corriger l'action principale en conséquence.

En quoi consiste l'action principale d'un coup droit rapide et précis? Il s'agit d'accélérer la tête de la raquette au maximum par un mouvement qui va de bas en haut et s'avance vers le point d'impact. Cette action fixe commence dans la phase de frappe de la zone inférieure de l'arc et s'achève au point d'impact.

La description technique des coups qui suit se base sur cette forme d'analyse du mouvement, elle est assortie d'images pour illustrer les actions auxiliaires et les actions principales.

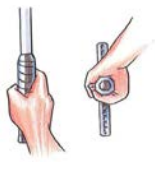


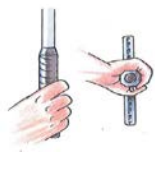


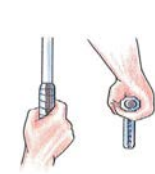


Dessin schématique de la forme de la boucle d'un coup de base (Göhner, 1979)

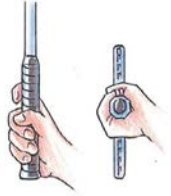
2.3. Prises/tenue de la raquette

Une prise de raquette correcte est un préalable important pour bien jouer au tennis. Cependant, chaque joueur d'élite a sa façon personnelle de tenir la raquette (individualité).

Prises suggérées pour les différents coups (toutes les illustrations tirées de Schönborn, 2010)

Illustration	Prise	Type de coup	Observations
	Prise marteau (prise semi-continentale)	service (tous), volée (toutes), smash, slice (tous), amortie	Ne convient pas pour le CD car point d'impact trop en arrière et effet lifté pratiquement impossible.
	Prise moyenne de CD (prise semi-western)	coup droit, volée liftée en CD, retour en CD	Très populaire chez les joueurs d'élite. Permet de frapper des CD rapides avec beaucoup d'effet lifté.
	Prise modérée de CD (prise eastern)	coup droit, volée liftée de CD, REV à deux mains (main supérieure), retour en CD	Convient surtout pour les CD rapides avec peu de rotation.
	Prise extrême de REV (prise eastern de revers)	revers (à une main), volée liftée en REV, retour en REV	Utilisée par presque tous les joueurs d'élite (au CD à une main). Convient pour les balles rapides plates avec beaucoup de rotation.
	Prise eastern/ prise continentale	REV (à deux mains)	Le poignet droit est stable, moins de blessures.
	Prise eastern/ prise eastern	REV (des deux mains) Volée de REV avec effet lifté Retour de REV	Utilisé par de nombreux top joueurs. Mais il y a un léger risque de blessure du poignet pour la main inférieure.
	Prise de léger REV (prise continentale)	service, smash	Ne convient pas pour le REV étant donné que la paume ne se trouve pas tout à fait derrière la raquette = instabilité.

Les **prises extrêmes** mènent à des techniques de frappe extrêmes qui limitent la qualité et le répertoire des coups et donc la variabilité.

Illustration	Prise	Type de coup	Observations
	Prise extrême de coup droit, prise western	coup droit	Convient pour les balles à effet lifté et beaucoup de rotation. Ne convient pas pour les balles plates et rapides, problématique pour les balles slicées basses.

Pourquoi observe-t-on fréquemment une prise de coup droit extrême chez les jeunes joueurs?

Souvent, ils ne jouent pas assez longtemps avec des balles Stage 1 et passent trop vite aux balles à pression ordinaire. A cause de leur petite taille, les jeunes joueurs doivent alors souvent frapper les balles à une hauteur au-dessus de l'épaule. La prise extrême de CD leur permet de retourner ces balles. Cependant, une telle prise va les entraver dans leur développement futur car elle ne convient pas pour jouer des balles rapides et plates, de même qu'on a de la peine avec les balles plates slicées.

La correction d'une prise extrême est une entreprise longue et laborieuse. C'est pourquoi les jeunes joueurs devraient apprendre très vite à frapper la balle à une hauteur située entre la hanche et les épaules.

A noter:

Comme ce sont avant tout les jeunes joueurs qui ont tendance à changer leur prise, l'entraîneur doit être attentif à ce point et immédiatement les corriger si nécessaire.

Qu'est-ce qui caractérise une **prise optimale**?

- Des conditions optimales pour réussir une transmission optimale des impulsions et créer un point d'impact optimal avec le coup choisi.
- Quand la tête de la raquette et la main qui frappe se trouvent à la bonne distance et dans le bon sens par rapport au corps.
- Quand la balle peut être accélérée de manière optimale, qu'il existe un vaste éventail de rotations de balles et une précision de frappe maximale.

2.4. L'individualité de chaque être

Dans les chapitres précédents de ces **Bases tactiques et techniques**, nous n'avons cessé de souligner l'importance de l'individualité et son impact sur l'exécution technique.

Le tennis est un sport individuel – il n'existe pas deux joueurs dans le monde avec une technique absolument identique. L'exécution technique porte donc l'empreinte individuelle de l'exécutant, avec toutefois certains éléments fixes qui valent pour tous.

Il est clair qu'il y a des principes et des lois, ainsi que des facteurs physiques et psychiques à respecter.

Mais il est également clair qu'un sportif pourra seulement réussir si on lui permet de déployer et de perfectionner ses forces et ses habilités individuelles et qu'on l'y encourage même.

Ce rôle incombe avant tout à l'entraîneur. Son expérience et ses connaissances techniques lui permettent de concilier certaines règles et certaines lois de la discipline sportive avec l'individualité du sportif de manière à obtenir un résultat optimal.

Il serait fatal de vouloir presser le sportif dans un moule ou de lui imposer un schéma lambda, ce serait mettre des entraves dramatiques à son développement.

Plus vite l'entraîneur aura repéré l'individualité (caractère, motivation, faiblesses, attitude, objectifs, etc.) du sportif et plus vite il pourra jouer sur ses points forts pour le former et l'aider à se développer à son avantage.

Tout entraînement moderne devrait intégrer le principe de l'individualité en tant qu'instrument important du développement personnel.



«Beaucoup de chemins mènent au but – il suffit de les reconnaître et de s'y engager!»

3. Les techniques de frappe

(photos: www.tennisplayer.net)

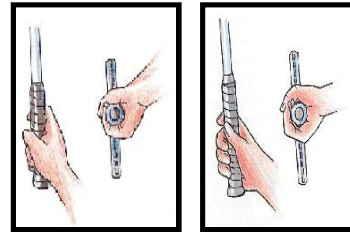
Auteur: Kai Stentenbach

Les descriptions des coups ci-après se fondent sur l'analyse fonctionnelle du mouvement. Les cinq principes biomécaniques y ont été pleinement intégrés.

3.1. Coup droit

Prise

- Prise légère de CD (prise eastern)
- Prise modérée de CD (prise semi-western)



(Schönborn, 2010)

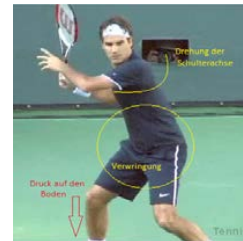
Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Position de frappe ouverte/semi-ouverte/fermée, dépend de la situation



Mouvement de préparation

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules, suivie d'une rotation hanche/genou
- Le mouvement se perpétue de haut en bas → mise en tension
- Grand pas pour frapper (équilibre)
- Le bras suit l'épaule → la tête de la raquette se situe à peu près à hauteur de la tête
- Boucle adaptée à la situation



Phase de frappe

- Décomposition de la frappe de bas en haut → exploitation de la force réactive au sol
- Déclenchement du mouvement par rotation genou/hanche-épaule, suivie par l'engagement du bras et l'engagement optimal de l'avant-bras et du poignet → chaîne cinématique
- Cycle allongement-raccourcissement du poignet



Point d'impact

- Sur le côté du corps, entre hanche et épaule
- Accélération optimale de la tête de la raquette de bas en haut devant, à la rencontre du point d'impact



Phase finale

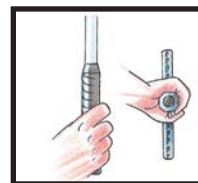
- Phase finale adaptée à la situation, idéalement à hauteur de l'épaule libre



3.2. Revers (à une main, droitier)

Prise

- Prise extrême de REV (prise de revers eastern)



(Schönborn, 2010)

Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Position de frappe fermée, ouverte si le temps presse



Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules assistée par la main gauche qui tient le cœur de la raquette (droitiers) → mise en tension
- Abaissement du CGC par déplacement du poids du corps sur la jambe de devant
- La tête de la raquette se déplace environ à hauteur de la tête
- Boucle adaptée à la situation



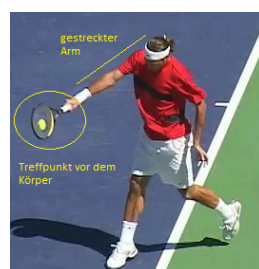
Phase de frappe

- Décomposition de la tension de bas en haut et en enlevant la main gauche du cœur de la raquette → chaîne cinématique
- La raquette est abaissée en dessous du point d'impact anticipé en tenant compte du poignet



Point d'impact

- Accélération optimale de la tête de la raquette de bas en avant
- Devant le point d'impact, tendre le bras de frappe, bloquer le poignet pour obtenir une transmission d'énergie optimale



Phase finale

- Continuer de monter dans le sens du coup et freiner économiquement



3.3. Revers (à deux mains, droitier)

Prise

- Prise eastern de revers (gauche) & prise continentale (droite)
- Prise eastern (gauche/droite)

Préparation du coup

- Split-step large et dynamique
- Position de frappe ouverte/semi-ouverte/fermée dépend de la situation

Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules
- Abaissement du CGC par déplacement du poids du corps sur la jambe de devant → mise en tension
- Les bras étant fléchis, la tête de la raquette est ramenée en arrière env. à hauteur de la tête (boucle adaptée à la situation)
- Grand pas pour frapper (équilibre)

Phase de frappe

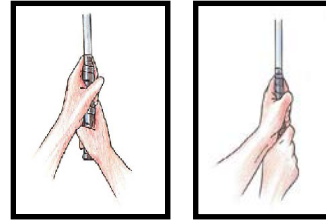
- La tête de la raquette est abaissée en dessous du point d'impact anticipé en tenant compte des bras et des poignets
- Engagement optimal du poignet
- La main du haut (gauche) domine (80%/20%), la main gauche exécute un mouvement de CD

Point d'impact

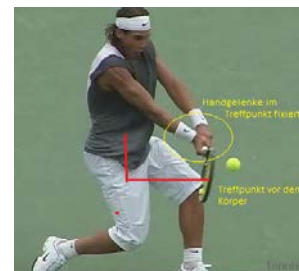
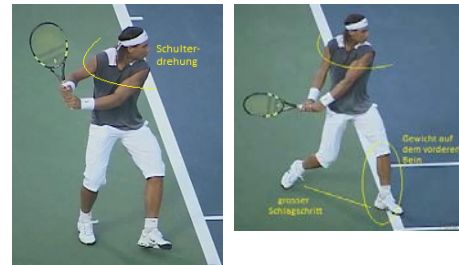
- Sur le côté du corps devant, entre hanche et épaules
- Bras légèrement fléchis
- Accélération optimale de la tête de la raquette de bas en haut devant

Phase finale

- Mouvement d'élan dans le sens de la frappe
- Ralentissement économique de la raquette par les bras fléchis



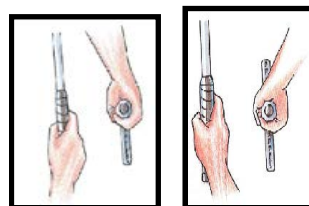
(Schönborn, 2010)



3.4. Service (Service droit, droitier)

Prise

- Prise de léger REV (prise continentale)
- Prise marteau (semi-continentale)



(Schönborn, 2010)

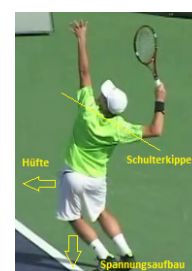
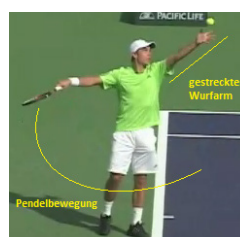
Préparation du coup

- Position de côté – largeur d'épaules pour l'équilibre



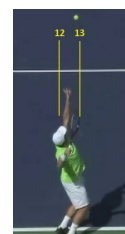
Préparation du mouvement

- Enchaînement cinématique de haut en bas, mise en tension
- Transfert du poids: pied gauche → brièvement pied droit → pied gauche
- Ramener la raquette en arrière et la monter par un mouvement pendulaire
- Le bras tendu pour lancer monte en même temps
- Torse oscille en arrière (basculement d'épaules)
- Le bassin est poussé en avant et les genoux fléchis



Lancer la balle

- Lâcher la balle env. à hauteur du front et lancer plus haut que le point d'impact effectif
- Direction: entre 12 - 13 heures, un peu devant la ligne de fond (droit.), 11 - 12 heures (gauch.)
- Lancer la balle tranquillement, on devrait pouvoir lire ce qui est écrit dessus



Phase de frappe

- Décomposition du mouvement de bas en haut
- Transmission de l'impulsion après le saut par la musculature du genou, de la hanche, de l'abdomen et de l'épaule avec transfert au poignet → chaîne cinématique
- Quand la transmission de l'impulsion a commencé on ramène la raquette derrière le dos, le coude du bras qui frappe pointe vers le haut
- L'épaule du côté qui frappe se tourne dans le sens de la frappe
- Position statique de la tête, regard sur la balle



Point d'impact

- Accélération optimale de la raquette par une montée raide devant
- Peu avant le point d'impact, pronation du bras et ensuite coup de poignet
- Au point d'impact, l'épaule qui frappe est positionnée aussi haut que possible et complètement tendue



Phase finale

- Après la frappe, le bras qui a frappé continue la rotation vers l'intérieur et finit le mouvement devant le corps vers le côté gauche (droitiers)
- Atterrissage sur le pied gauche (droitier)
- Contre-mouvement du pied droit pour l'équilibre



Variations techniques:

Service kické

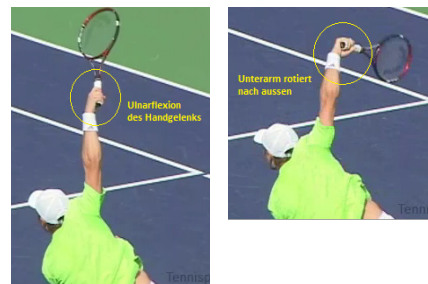
Lancer de balle

- Légèrement derrière la tête (11 h droitier/ 13 h gaucher)



Point d'impact et fin du mouvement

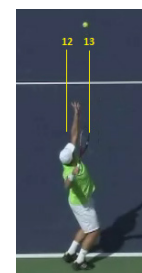
- Le point d'impact pousse la tête de la raquette obliquement vers le haut (topspin)
- Il se produit une flexion ulnaire du poignet et une rotation du bras vers l'extérieur
- Le poignet se plie en avant à droite (pronation/ flexion palmaire)
- Après le coup, le bras de frappe continue la rotation vers l'intérieur et finit le mouvement à gauche devant le corps (droitier)



Service slicé

Lancer de balle

- Devant à droite, 12-13 h (droitier) devant à gauche, 11-12 h (gaucher)



Point d'impact et fin du mouvement

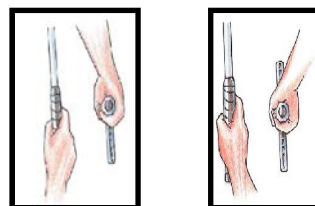
- Le point d'impact refoule la tête de la raquette obliquement vers l'intérieur.
- Il se produit une flexion ulnaire du poignet et une rotation du bras vers l'intérieur
- Après l'impact, le poignet se plie (pronation/ flexion palmaire)
- Le bras de frappe continue la rotation vers l'intérieur et oscille gauche devant le corps (droitier)



3.5. Smash

Prise

- Légère prise de revers (prise continentale)
- Prise marteau (prise semi-continentale)



(Schönborn, 2010)

Préparation du coup

- Position de côté, largeur d'épaules
- Positionnement sous la balle qui arrive



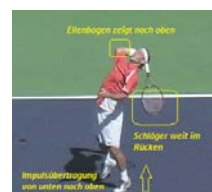
Préparation du mouvement

- Pour des raisons de temps, la raquette est dirigée vers le haut à droite devant le corps (la pointe de la raquette pointe vers le ciel), en même temps, on tend la main gauche
- La mise sous tension se fait par l'inclinaison en arrière et la légère rotation de l'axe des épaules (basculement des épaules)
- Le poids du corps est légèrement placé sur la jambe postérieure (droite)



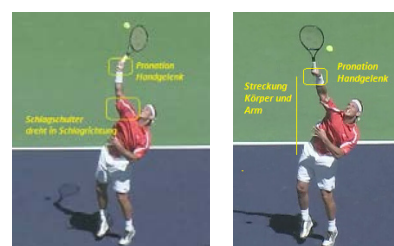
Phase de frappe

- Décomposition du mouvement de frappe de bas en haut (transmission de l'impulsion)
- Quand la transmission de l'impulsion a commencé, on ramène la raquette derrière le dos, le coude pointe vers le haut
- Pendant que le corps s'étire, l'épaule qui frappe se tourne davantage dans le sens de la frappe et le bras gauche descend
- Accélération optimale de la tête de la raquette en la faisant monter tout droit devant jusqu'au point d'impact



Point d'impact

- Accélération maximale de la tête de la raquette qui monte raide devant
- Peu avant le point d'impact, pronation du bras et le poignet se plie
- Au point d'impact, l'épaule qui frappe est placée aussi haut que possible et si possible tendue
- Le point d'impact devrait se situer à droite devant le corps à env. 13 h ou à gauche devant le corps à env. 11 h (dépend de la situation)



Phase finale

- Le mouvement se termine devant la moitié gauche du corps et il n'est pas aussi marqué qu'au service



3.6. Volée (coup droit, droitier)

Prise

- Prise marteau (prise semi-continentale)

Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Tête de la raquette à hauteur de poitrine, au milieu du corps

Préparation du mouvement

- La brève préparation est initiée par une légère rotation de l'axe des épaules
- L'avant-bras se dirige vers le côté, le poignet s'ouvre (flexion radiale/dorsale) et la tête de la raquette est légèrement orientée vers la droite en haut (env. 14 heures, droitiers)
- La tête de la raquette s'ouvre légèrement à l'aide du poignet et le mouvement de préparation atteint au max. la hauteur de l'épaule droite (selon la situation)

Phase de frappe

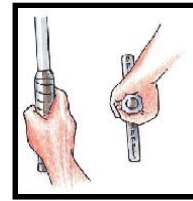
- Au moment où la phase de frappe commence, le poids du corps bascule de façon dynamique en avant sur la jambe gauche (droitiers, selon la situation)
- La tête de la raquette se déplace de haut en bas devant le corps pour imprimer un effet slicé à la balle
- Le déplacement en avant du poids du corps et l'impact de la balle ont lieu simultanément (dépend de la situation)

Point d'impact

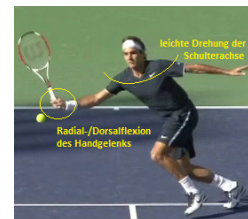
- De profil, devant le corps
- Bras légèrement fléchi, on resserre la prise et le poignet bloque brièvement

Phase finale

- Par le blocage de la balle, la raquette est activement freinée et directement ramenée dans la position de départ



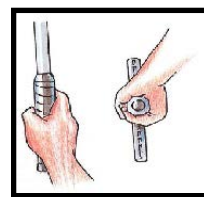
(Schönborn, 2010)



3.7. Volée (revers, droitier)

Prise

- Prise marteau (prise semi-continentale)



(Schönborn, 2010)

Préparation du coup

- Split-step large et dynamique
- La raquette est à hauteur de la poitrine au milieu du corps



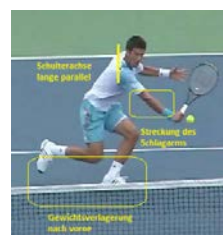
Préparation du mouvement

- La brève préparation est initiée par une légère rotation de l'axe des épaules
- La main gauche (droitiers) reste sur le cœur de la raquette pour assister la rotation du torse
- Le bras est légèrement fléchi et le poignet exécute une flexion radiale
- Tête de la raquette légèrement ouverte et mouvement de préparation env. à hauteur de l'épaule gauche (selon la situation)



Phase de frappe

- Déplacement du poids en avant sur la jambe droite
- La main gauche lâche la raquette et la tête de la raquette est amenée au point d'impact par une légère tension de l'articulation du coude de haut en bas devant → effet slicé
- Le déplacement en avant du poids et l'impact de la balle ont lieu simultanément (selon la situation)
- L'axe des épaules reste parallèle au sens de frappe → sert à contrôler la frappe et à assurer la stabilité du tors



Point d'impact

- De profil, devant le corps
- Bras légèrement fléchi, on resserre la prise et le poignet bloque brièvement



Phase finale

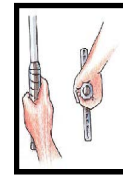
- Par le blocage de la balle, la raquette est activement freinée et directement ramenée dans la position de départ



3.8. Slice (revers, droitier)

Prise

- Prise marteau (prise semi-continentale)



(Schönborn, 2010)

Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Position de frappe fermée, dépend de la situation, position semi-ouverte/ouverte possible



Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules (mise en tension)
- La main gauche reste sur le cœur de la raquette pour stabiliser et assister la rotation du torse
- La raquette est remontée en arrière au-dessus du point d'impact anticipé
- Le bras qui frappe est légèrement fléchi et le poignet exécute une flexion radiale
- Le poids du corps est déplacé sur la jambe de devant et un grand pas est accompli pour frapper
- Position statique de la tête / regarder par-dessus l'épaule



Phase de frappe

- Le transfert du poids sur la jambe droite déclenche la phase de frappe
- La main gauche lâche la raquette qui descend devant vers le point d'impact (effet coupé)
- Le bras de frappe est tendu



Point d'impact

- De profil, devant le corps
- Tête de la raquette légèrement ouverte (dépend de la situation)
- Au point d'impact, resserrer la prise et brièvement bloquer le poignet



Phase finale

- Après le point d'impact, la raquette descend encore un peu devant, puis remonte et finit devant en haut



3.9. Slice (coup droit)

Prise

- Prise marteau (prise semi-continentale)

Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Position de frappe ouverte (dépend de la situation)

Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules
- La raquette est remontée en arrière au-dessus du point d'impact anticipé et le poignet exécute une flexion radiale
- Légère ouverture de la tête de la raquette à l'aide du poignet, le poids est déplacé sur la jambe de devant et un grand pas est exécuté pour frapper
- La tête reste statique

Phase de frappe

- Le mouvement de frappe commence derrière en haut et descend vers le bas devant jusqu'au point d'impact

Point d'impact

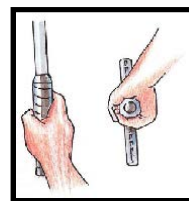
- De profil, devant le corps (dépend de la situation)
- Accélération de la raquette vers le point d'impact avec une légère ouverture de la tête de la raquette pour imprimer un effet slicé à la balle
- Au point d'impact, resserrement de la prise et blocage du poignet
- L'épaule qui frappe tourne dans le sens de frappe pour atteindre un point d'impact optimal

Phase finale

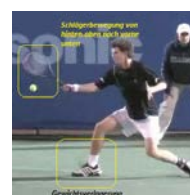
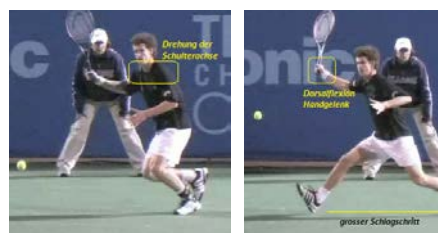
- D'abord la raquette continue à descendre devant, puis elle remonte et le mouvement se termine devant en haut

Remarque:

Le coup droit slicé est souvent frappé pour se tirer d'embarras (gagner du temps).



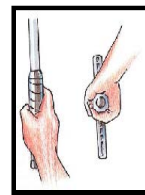
(Schönborn, 2010)



3.10. Amortie (coup droit/revers)

Prise

- Prise marteau (prise semi-continentale)



(Schönborn, 2010)

Préparation du coup

- Split-step écarté et dynamique
- Position de frappe fermée, dépend de la situation également semi-ouverte ou ouverte



Préparation du mouvement

- Par la rotation de l'axe scapulaire, la raquette recule en arrière et remonte au-dessus du point d'impact anticipé
- Lors d'une amortie en revers, la main gauche assiste la rotation du tronc sur le cœur de la raquette
- Le poids du corps est placé au-dessus de la jambe de devant



Phase de frappe

- Le mouvement de frappe part sur le côté en haut, avance et descend
- Lors d'une amortie en coup droit, le tronc effectue une légère rotation dans le sens de frappe, lors d'une amortie en revers, on garde aussi longtemps que possible la position de frappe latérale (dépend de la situation)
- La tête de la raquette est amenée au point d'impact par un mouvement assez lent pour ne pas donner trop de vitesse à la balle qui arrive



Point d'impact

- La tête de la raquette est légèrement ouverte → effet coupé
- L'engagement du poignet et de l'avant-bras accentuent l'effet de coupé et la précision (supination en CD, pronation en REV)



Phase finale

- Bref mouvement de conclusion en avant



Remarque:

Quand on veut jouer une amortie, il faut masquer son intention le plus longtemps possible. C'est pourquoi on ne changera de prise que derrière en haut.

3.11. Retour (coup droit/revers, y compris slice)

Prises

- voir CD/REV/slice

Préparation du coup

- Faire un split-step en avant pour obtenir un maximum de stabilité
- Position de frappe ouverte (dépend de la situation)

Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules
- Le mouvement de préparation devrait être adapté à la vitesse du service, il sera généralement bref et compact

Phase de frappe

- Voir exécution technique CD/REV/slice
- A cause des vitesses élevées au service, la phase de frappe est généralement plus brève que pour un coup de base ordinaire

Point d'impact

- De profil, devant le corps entre hanche et épaule (dépend de la situation)
- Au point d'impact resserrer la prise et bloquer le poignet

Phase finale

- La fin du mouvement dépend de la situation (bloquer brièvement, amplitude moyenne du mouvement de conclusion, etc.)



3.12. Volée liftée (coup droit/revers)

Prise

- Voir prises CD/REV

Préparation du coup

- Position de frappe ouverte/semi-ouverte/fermée (dépend de la situation)

Préparation du mouvement

- Le mouvement de préparation est initié par une rotation de l'axe des épaules
- Le mouvement est exécuté de haut en bas → préparation de la mise en tension
- La tête de la raquette passe environ à hauteur de la tête (boucle adaptée à la situation, dépend du style personnel)
- La tête est statique et regarde la balle

Phase de frappe

- Décomposition de la frappe de bas en haut → exploitation de la force réactive au sol et chaîne cinématique (voir technique de CD / REV)
- Le cycle d'allongement-raccourcissement du poignet est un facteur important → accélération

Point d'impact

- Sur le côté devant le corps, à hauteur d'épaule (selon la situation)
- La raquette est accélérée vers le point d'impact de manière optimale compte tenu du poigne

Phase finale

- Phase finale selon la situation, finir idéalement à hauteur d'épaules en ralentissant de manière économique

Remarque:

Comme la volée liftée se joue directement dans le terrain, il est conseillé de la placer avec plus d'effet lifté (meilleur contrôle) qu'un coup de base ordinaire.



4. Le Travail de jambes spécifiquement tennistique

Auteur: Beni Linder

28

Chaque joueur essaie à chaque coup de trouver le point d'impact optimal. Le travail de jambes (ou technique de course spécifiquement tennistique) est la clé d'un positionnement idéal (distance) de la raquette et du corps par rapport au point d'impact de la balle. Il est un des éléments essentiels d'un jeu réussi.

Voici quelques réflexions au sujet du travail de jambes spécifiquement tennistique.

4.1. Split-Step

- Sert à préparer le coup
- Est écarté et dynamique (équilibre)
- Quand: au moment où l'opposant frappe la balle
- But: l'activation de la musculature des jambes permet de démarrer rapidement dans tous les sens
- Intégrer à l'entraînement dès le début



Federer en split-step écarté

4.2. Pas de frappe

- Dernière enjambée en direction de la balle pour atteindre une position stable (équilibre)
- La foulée devrait être grande pour chacune des 3 positions de frappe (fermée, semi-ouverte et ouverte)
- Le centre de gravité du corps (à hauteur du nombril) devrait se situer entre les pieds (équilibre)



Grande enjambée de Federer peu avant de frapper



Grande enjambée de Djokovic en position de frappe ouverte

4.3. Position de frappe ouverte/fermée

- Position de frappe ouverte ou fermée selon la situation : les deux doivent être maîtrisées
- Avantages de la position de frappe ouverte:
 1. Si le temps presse, on est prêt à frapper et vite de retour en position d'attente
 2. Grâce à la torsion du tronc libération favorable d'énergie (accélération)
- Avantages de la position de frappe fermée:
 1. Grâce à la position statique du tronc, balles d'attaque précises
 2. Surtout au revers à une main → bonne stabilité



Wawrinka en CD ouvert



Wawrinka en CD fermé



Federer en REV fermé

4.4. Pas croisé

- Possibilité la plus rapide de gagner le centre du terrain (en deux pas)
- Possible en position de frappe ouverte et fermée
- Poussée explosive de la jambe extérieure qui passe en croix sur la jambe intérieure
- Torse statique, centre de gravité du corps bas, pas de rotation des hanches
- Après le pas croisé suit la position split-step afin d'être prêt pour le prochain changement de direction



Federer changeant de direction au pas croisé

4.5. Points à retenir sur le travail de jambes économique au tennis

- Pour couvrir des petites distances à la course → petits pas
- Pour couvrir des grandes distances à la course → grands pas
- Dernier pas avant de frapper → d'abord poser le talon au sol (terre battue)
- A chaque changement de direction, arrêt et démarrage → surveiller la position du corps et la posture (statique)
- Il faudrait assister chaque démarrage de mouvements explosifs des bras. Ne pas tenir la raquette des deux mains.
- Le premier pas de retour au centre (changement de direction) devrait toujours/généralement être un pas croisé (sauté).
- Un joueur de tennis frôle à peine le terrain → une course bruyante est le signe d'une dépense de force inutile
- Pendant le point d'impact de l'opposant, j'exécute un split-step. Les pas qui suivent doivent être explosifs.
- Pendant la frappe, la posture du corps est statique, les jambes sont solidement plantées par terre, la pression reste constamment sur le pied d'appui (frappe sans engagement du corps).
- Beaucoup de coups se jouent aujourd'hui en sautant, ce qui demande une excellente stabilité du corps en l'air également.
- Après la frappe, le joueur doit immédiatement couvrir le terrain ou se diriger vers la zone du terrain où il anticipe la prochaine balle.
- La première position du pied après la frappe est déjà orientée dans cette direction.

4.6. Play on Clay

Quelles habilités faut-il acquérir pour pouvoir bien glisser sur le sable?

- Faire des trajets glissés de différentes longueurs
- Glisser vers un but et freiner de manière aussi précise que possible (p.ex. lignes ou cônes)
- On doit apprendre à glisser des deux côtés (gauche et droite)
- On doit pouvoir glisser en position ouverte et fermée (coup droit/revers)
- Le centre de gravité du corps est bas en phase de glissade tandis que le tronc reste droit, le pied est posé à plat sur le sol
- Des glissades trop longues ou inefficaces font perdre du temps et de la dynamique
- La jambe de derrière (fléchie et qui glisse sur la pointe du pied) est importante pour garder l'équilibre
- Si on glisse après la frappe et pas avant, on arrivera toujours trop tard sur la balle et on aura peu de chances de faire le point
- Pour stopper la phase de glissade, on remonte le centre de gravité au-dessus du genou, ce qui augmente la résistance et la pression sur le pied (la semelle de la chaussure s'accroche au sable)
- Au démarrage, c'est la même chose: d'abord il faut créer la résistance entre la chaussure et le sable
- Ce n'est qu'ensuite qu'une poussée explosive est possible. On produit cette résistance en remontant le centre de gravité du corps au-dessus de la jambe
- Pendant la phase de glissade, le joueur doit mettre le corps en tension afin de pouvoir ensuite frapper lourdement (tête de la raquette)



5. Références bibliographiques

- Brechbühl, J. (2000). *Tennis von A bis Y*. Glattbrugg: Tennislehrerverband der Schweiz TVS.
- Bundesamt für Sport (2009). *J+S-Kernlehrmittel*. Magglingen: Jugend und Sport.
- Bundesamt für Sport (2011). *Tennis verstehen und unterrichten*. Magglingen: Jugend und Sport.
- Deutscher Tennisbund (1996). *Tennis – Lehrplan (Unterricht und Training)*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Deutscher Tennisbund (2001). *Tennis – Lehrplan (Technik und Taktik)*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Elliott, B., Reid, M., Crespo, M. (2003). *Biomechanics of advanced tennis*. London: International Tennis Federation.
- Grosser, M. & Schönborn, R. (2002). *Competitive Tennis for Young Players*. Meyer & Meyer: Oxford.
- Gilbert, B. (1997). *Winning Ugly. Wie man bessere Gegner schlägt. Mentale Kriegsführung im Tennis*. Lüneburg: Klampen Verlag.
- Göhner U. (1992). *Einführung in die Bewegungslehre des Sports; Teil 1: Die sportlichen Bewegungen, Band 4*. Schondorf: Verlag Karl Hofmann.
- Hotz A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern: Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).
- Kopsic Segal, D. (2002). *Tennis Biodynamic System*. Buenos Aires: Tennis Club Argentino.
- Mechling, H. & Carl, K. (2003). *Sportliche Technik*. In P. Röthig & R. Prohl (Red.), *Sportwissenschaftliches Lexikon (S. 588)*. Schorndorf: Hofmann.
- Paganini, P. (2005). *Lehrunterlagen Konditionstrainerausbildung Swiss Tennis (Unveröffentlichte Manuskripte)*. Biel: Swiss Tennis.
- Quinn, A., Reid, M., Crespo, M. (2003). *Strength and Conditioning for tennis*. London: International Tennis Federation.
- Schönborn, R. (2008). *Tennis Techniktraining (3., überarbeitete Auflage)*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Schönborn, R. (2010). *Optimales Tennistraining – Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze*. Balingen: Spitta Verlag

Swiss Tennis
Sport d'élite
Route de Soleure 112
Case postale
CH-2501 Bienne

T +41 32 344 07 07
F +41 32 344 07 00
www.swisstennis.ch
spitzensport@swisstennis.ch