

## 11–14

## Tactique/Technique

Auteurs: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Roland Burtscher, Jens Gerlach

1

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux **joueurs de 14 ans du cadre national**.

### Objectifs pour la compétence de jeu des 11 à 14 ans

La compétence de jeu montre de quel arsenal un joueur de tennis dispose dans une situation de jeu donnée. Un joueur doté d'une grande compétence de jeu maîtrise généralement aussi un grand répertoire technique.

Service	Retour	Au fond du court	Attaque, montée au filet	Passing, lob
Placement et vitesse ont évolué  Maîtrise tous les effets  Varie bien le placement, la vitesse et l'effet  Prêt à prendre des risques sur la première balle de service	Attaque la deuxième balle de service  1 <sup>er</sup> service avec longueur et pression  Développe l'anticipation (sait lire le mouvement et la manière de lancer la balle)	A toujours de la longueur dans ses balles à la base  Utilise la vitesse et l'effet à bon escient  Utilise les changements de direction et cherche les angles  Sait bien reconnaître les situations rouges, jaunes et vertes et réagir en conséquence	Fait la distinction entre volée d'approche (1 <sup>re</sup> volée, généralement plate), volée bloquée, volée basse/agressive et volée liftée (swinging)  Boys: smash très probablement = point et minimum d'erreurs  Girls: volée liftée (swinging) prend de l'importance  Girls: attaques planifiées, préméditées	Peut jouer des passing shots et des lobs quand la situation le commande (offensive/défensive)

### Recommandations pour l'entraînement des 11 à 14 ans

#### Attention!

- A ce stade, grandes différences dans l'évolution biologique
  - âge calendaire et âge biologique pas toujours synchronisés
  - la plupart des filles ont 1 à 2 ans d'avance sur leurs pairs masculins et peuvent déjà disputer des tournois féminins (après leur 14<sup>e</sup> anniversaire)
  - les développeurs précoces sont privilégiés dans cette phase (la plupart sont nés dans la première moitié de l'année)
  - quand même donner des chances aux développeurs tardifs – ils sont tout à fait capables de combler le retard
- Des **performances en montagnes russes** à l'entraînement et dans les tournois sont souvent la règle
- Ne pas sous-estimer le poids de l'école dans cette phase, les performances à l'entraînement s'en ressentiront

### Recommandations générales

- L'entraînement de base et de préparation ont la priorité à l'entraînement tennistique et à la préparation physique (affiner les deux formes)
- En variant beaucoup les formes de répétition, créer un environnement stimulant pour les défis moteurs. Le taux de réussite devrait encore se situer autour de 50%.
- Beaucoup de mouvement, peu d'attente – «il se passe quelque chose»
- Encourager le vécu en groupe (atmosphère d'entraînement positive)
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- Le joueur devrait être encouragé à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses lui-même
- L'entraînement devrait s'étendre sur toute l'année
  - début de **l'entraînement planifié** (objectifs prioritaires de l'entraînement, école, etc.)
  - établir la planification des tournois (combien de tournois, catégorie, école, etc.)
  - prévoir suffisamment de pauses et de phases de récupération
- A partir de cet âge, il faudrait disputer des tournois régulièrement
  - apprendre à gérer les victoires et les défaites
  - grande motivation par la sensation de réussite
  - un tournoi devrait en même temps être considéré comme un entraînement – essayer d'accomplir dans les matches des tâches qui avaient été définies auparavant

### Exigences envers l'entraîneur

L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un style de conduite différencié. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueurs et aussi leur confier des responsabilités. L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.

L'entraîneur devrait...

- Différencier entre exiger, performer et apprendre, acquérir, tout en utilisant les deux.
- Se montrer compréhensif dans cette phase pubertaire – avoir un comportement exemplaire.
- Concevoir les leçons de manière à ce que tous les joueurs soient mis au défi (savoir individualiser).
- L'entraîneur doit offrir au joueur des commentaires et des aides clairs et précis.

La crédibilité de l'entraîneur vient de sa compétence professionnelle, pédagogique, sociale et personnelle. Les jeunes pubertaires détectent très vite une faiblesse de l'entraîneur et l'exploitent!

### Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- Passage d'un **entraînement d'acquisition des techniques** à un **entraînement d'application des techniques** (toujours entraîner la technique dans le cadre de situations de jeu)
- Affûtage de la technique tennistique – automatisation des formes motrices par d'innombrables répétitions dans toutes sortes de situations de jeu
- **Les principes tactiques les plus importants** sont approfondis et devraient être pratiqués aussi souvent que possible
- Essayer de mettre en pratique les **tactiques de jeu apprises** dans la compétition – comme la force manque encore, il faut essayer de battre l'adversaire par la tactique
- Une **formation vaste et complète** dans le domaine technique, de la condition et tactique doit avoir la priorité

## Recommandations d'amplitude et d'effort

Total	Entraînement tennistique	Condition physique	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
12-16 heures	60%	20%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique. Journées d'entraînement spécifique 1 x saison
	60–120 minutes/leçon	60 minutes/leçon	2–3 x jeu libre/semaine	Tout entraînement tennistique devrait aussi comporter des objectifs mentaux
	4–6 unités/semaine	1–3 unités/semaine		