

19–23 (Road to top Boys N1/ATP 600+)

Tactique/Technique

Girls: pages 3 & 4

Auteurs: Jürg Bühler, Roland Burtscher

1

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux joueurs de 23 ans du cadre national.

Objectifs pour la compétence de jeu des 19 à 23 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. Son niveau de compétition ne sera pas forcément élevé pour autant: pour que ce soit le cas, il lui faudra aussi une condition physique et mentale fortes.

Service	Retour	Au fond du court	Attaque, montée au filet	Passing, lob
<p>Presque inattaquable sur son service (perte du service = perte du set)</p> <p>Doubles fautes pratiquement exclues</p>	<p>Se crée une bonne situation de départ avec le retour</p> <p>Peut aussi neutraliser les meilleurs serveurs</p> <p>Anticipe le service par la lecture du mouvement de service de son opposant, sur la base des points précédents et de ce qu'il sait au sujet de son adversaire</p>	<p>Capacité d'adaptation exceptionnelle aux conditions-cadres</p> <p>Doit absolument être armé d'un coup gagnant (de référence le coup droit)</p> <p>Rapport positif entre points gagnants et erreurs non forcées</p> <p>Sécurité de frappe optimale en termes de vitesse, placement (même dans les mauvais jours, si les conditions sont défavorables ou que la situation est serrée)</p>	<p>Les attaques sont planifiées, réfléchies, mais prennent l'opposant au dépourvu</p> <p>Taux d'erreurs au filet = 0</p> <p>Smash = point</p>	<p>Balle passante impeccablement exécutée et gagnante même sur la défensive</p>

Recommandations pour l'entraînement des 19 à 23 ans

Recommandations générales

- La planification suit les directives de planification de Swiss Tennis. Elle est discutée avec le joueur et son entourage, puis adaptée et mise en œuvre.
- Entre la responsabilité personnelle du joueur et l'influence du coach qui le guide, il faut trouver un équilibre satisfaisant pour tout le monde.
- Les entraînements sont conçus selon les besoins individuels. Le joueur veut et doit savoir pourquoi il s'entraîne sur tel ou tel thème.

- Les objectifs d'entraînement pour le long terme (12 à 24 mois) ne doivent pas être perdus de vue même en cas d'adaptations dans l'immédiat.
- Cette tranche d'âge marque le passage du junior à l'adulte. C'est normalement la phase la plus difficile d'une carrière. Le joueur se trouve au carrefour entre la réalisation de son rêve et la réorientation. Il a besoin de soutien positif, même si les doutes sont éventuellement très nombreux.

Exigences envers l'entraîneur

- Le joueur réclame des contenus individuels, précis et utiles. Il veut reconnaître l'utilité directe pour son tennis.
- Les leçons demandent beaucoup au joueur (intensité). Il connaît l'objectif, le facteur à travailler et il sait quelle qualité d'exécution lui est demandée.
- L'entraîneur sait comment organiser les efforts et les thèmes dans la journée et pour toute la semaine.
- L'entraîneur connaît les objectifs à long terme, les forces et les faiblesses du joueur, il en discute avec le joueur et avec l'équipe qui l'entoure. Un programme sur mesure est mis au point pour le joueur.
- L'entraîneur aide le joueur à concevoir son entourage activement. Le joueur devrait être le centre d'attention de l'équipe qui l'encadre.
- L'entraîneur devrait être un modèle de stabilité émotionnelle et transmettre cette stabilité au joueur.

Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- Rapport gain-perte autour de 60:40
- L'entraînement technique doit être entièrement axé sur les ressources de jeu du joueur et les situations de jeu en résultant
- On procède à «l'affûtage» technique
- La priorité va à l'entraînement de performance/de haute performance
- Intégration fréquente de matchs d'entraînement
- Soutien par un entraînement psychologique – coach mental

Recommandations d'amplitude et d'effort

- Les semi-professionnels s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnels s'entraînent env. 22–27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération:

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)
- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques

19–23 (Road to top Girls N1)

Tactique/Technique

Auteurs: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Jens Gerlach

3

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux joueuses de 23 ans du cadre national.

Objectifs pour la compétence de jeu des 19 à 23 ans

La compétence de jeu montre de quel arsenal une joueuse de tennis dispose dans une situation de jeu donnée. Une joueuse dotée d'une grande compétence de jeu maîtrise généralement aussi un grand répertoire technique. Son niveau de compétition ne sera pas forcément élevé pour autant: pour que ce soit le cas, il lui faudra aussi une condition physique et mentale fortes.

Service	Retour	Au fond du court	Attaque, montée au filet	Passing, lob
<p>env. 70% des premiers services passent</p> <p>Frappe d'une excellente précision et puissance (1^{er}/2^e service) pour tout type de service</p> <p>Sait intégrer le service dans sa tactique et construire son jeu à partir de là</p> <p>Fait de son service une «arme»</p> <p>Résiste au stress dans les situations de jeu critiques</p>	<p>Retourne très agressivement les premières et les 2^e balles de service et se met ainsi dans une bonne position de départ</p> <p>Peut neutraliser même les meilleurs serveuses</p> <p>Anticipe le service par la lecture du mouvement de service de son opposant, sur la base des points précédents et de ce qu'il sait au sujet de son adversaire</p> <p>Prête à prendre des risques au retour</p>	<p>Capacité d'adaptation exceptionnelle aux conditions-cadres</p> <p>Doit absolument être armée d'un coup gagnant (CD ou REV)</p> <p>Rapport positif entre points gagnants et erreurs non forcées</p> <p>Sécurité de frappe optimale en termes de vitesse, placement (même dans les mauvais jours, si les conditions sont défavorables ou que la situation est serrée)</p> <p>Excellent travail de défense</p> <p>Peut faire la différence entre lourdeur, longueur et vitesse</p>	<p>Les attaques sont planifiées, réfléchies et prennent généralement l'adversaire au dépourvu</p> <p>Peu d'erreurs au filet</p> <p>Sait repérer une occasion de volée liftée. Exécution perfectionnée.</p>	<p>Balle passante impeccablement exécutée et gagnante même sur la défensive</p>

Recommandations pour l'entraînement des 19 à 23 ans

Recommandations générales

- La planification suit les directives de planification de Swiss Tennis. Elle est discutée avec la joueuse et son entourage, puis adaptée et mise en œuvre.
- Entre la responsabilité personnelle de la joueuse et l'influence du coach qui la guide, il faut trouver un équilibre satisfaisant pour tout le monde.
- Les entraînements sont conçus selon les besoins individuels. La joueuse veut et doit savoir pourquoi elle s'entraîne sur tel ou tel thème.
- Les objectifs d'entraînement pour le long terme (12 à 24 mois) ne doivent pas être perdus de vue même en cas d'adaptations dans l'immédiat.
- Cette tranche d'âge marque le passage de la juniore à l'adulte. C'est normalement la phase la plus difficile d'une carrière. La joueuse se trouve au carrefour entre la réalisation de son rêve et la réorientation. Elle a besoin de soutien positif, même si les doutes sont éventuellement très nombreux.

Exigences envers l'entraîneur

- La joueuse réclame des contenus individuels, précis et utiles. Elle veut reconnaître l'utilité directe pour son tennis.
- Les leçons demandent beaucoup à la joueuse (intensité). Elle connaît l'objectif, le facteur à travailler et elle sait quelle qualité d'exécution lui est demandée.
- L'entraîneur sait comment organiser les efforts et les thèmes dans la journée et pour toute la semaine.
- L'entraîneur connaît les objectifs à long terme, les forces et les faiblesses de la joueuse, il en discute avec la joueuse et avec l'équipe qui l'entoure. Un programme sur mesure est mis au point pour la joueuse.
- L'entraîneur aide la joueuse à concevoir son entourage activement. La joueuse devrait être le centre d'attention de l'équipe qui l'encadre.
- L'entraîneur devrait être un modèle de stabilité émotionnelle et transmettre cette stabilité à la joueuse.

Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- Rapport gain-perte autour de 60:40
- L'entraînement technique doit être entièrement axé sur les ressources de jeu de la joueuse et les situations de jeu en résultant
- On procède à «l'affûtage» technique
- La priorité va à l'entraînement de performance/de haute performance
- Intégration fréquente de matchs d'entraînement
- Soutien par un entraînement psychologique – coach mental

Recommandations d'amplitude et d'effort

- Les semi-professionnelles s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnelles s'entraînent env. 22–27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération:

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)
- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques