

GUIDE TECHNIQUE ET TACTIQUE



Version 7.5

RESSOURCES DU STAGE INSTRUCTEUR

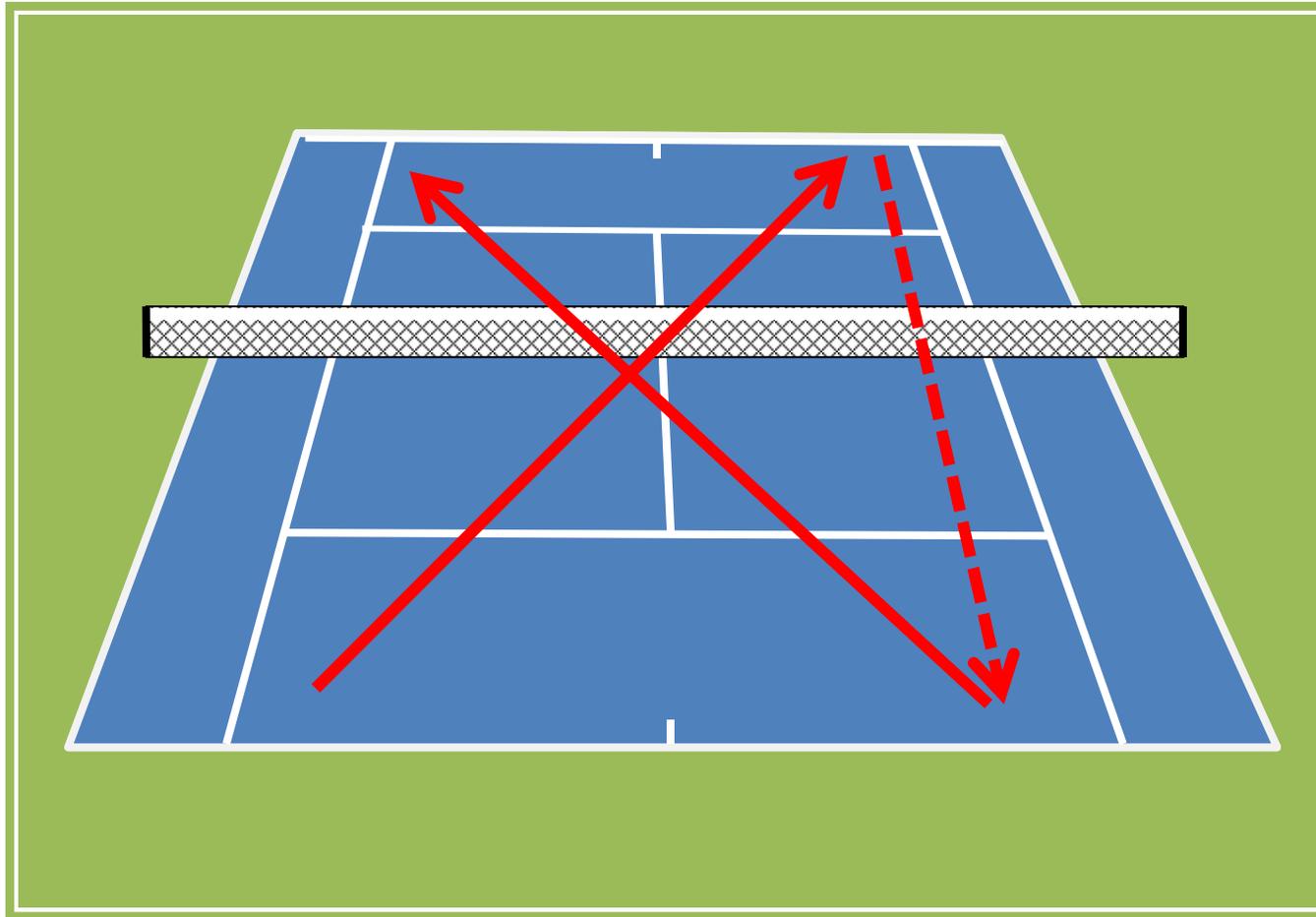
APPROCHE GLOBALE

Jouer au tennis efficacement nécessite une intégration de notions **tactiques** et **techniques**. L'approche globale du jeu permet de relier ces éléments:

“Au lieu d'apprendre les différents coups techniques en premier et ensuite d'intégrer les éléments tactiques, ils joueront au tennis en intégrant la tactique et apprendront leurs coups (techniques) tout en jouant.”

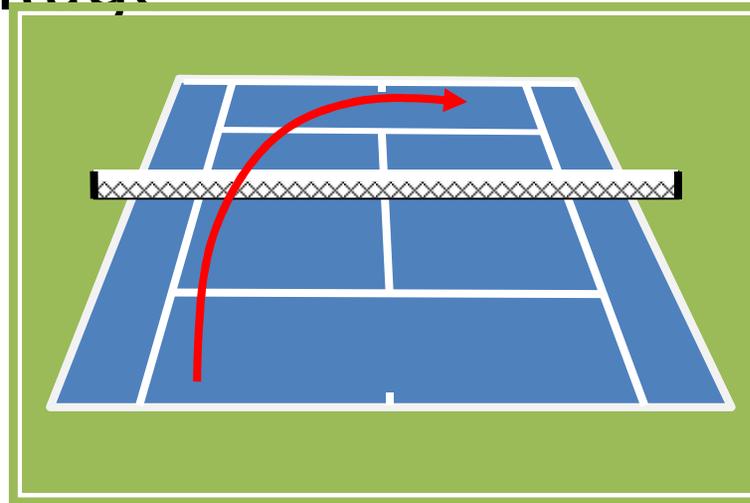


LA TACTIQUE



STRATÉGIES DE BASE

1. Garder les balles en jeu
2. Placer la balle
 - Pour ouvrir le terrain
 - Sur la faiblesse de l'adversaire
3. Contrôle de la hauteur pour la défensive
4. Prendre l'avantage du filet



STRATÉGIES – PHASES DE JEU

Les joueurs peuvent devoir varier ce qu'ils font en balançant la quantité de risque sur leurs coups. Ces « phases de jeu » sont également connues en tant que « théorie de D–N–P ».

1. Défense

- ‘Recevoir une balle difficile et réagir en répondant avec une balle à bas risque’

2. Neutraliser

- ‘La balle reçue est équivalente à la balle qu'on renvoie(les 2 joueurs sont à égalité – aucun d'eux n'a l'avantage)’

3. Passer à l'offensive

- ‘Recevoir une balle facile et répondre en renvoyant une balle permettant de prendre l'avantage du point’

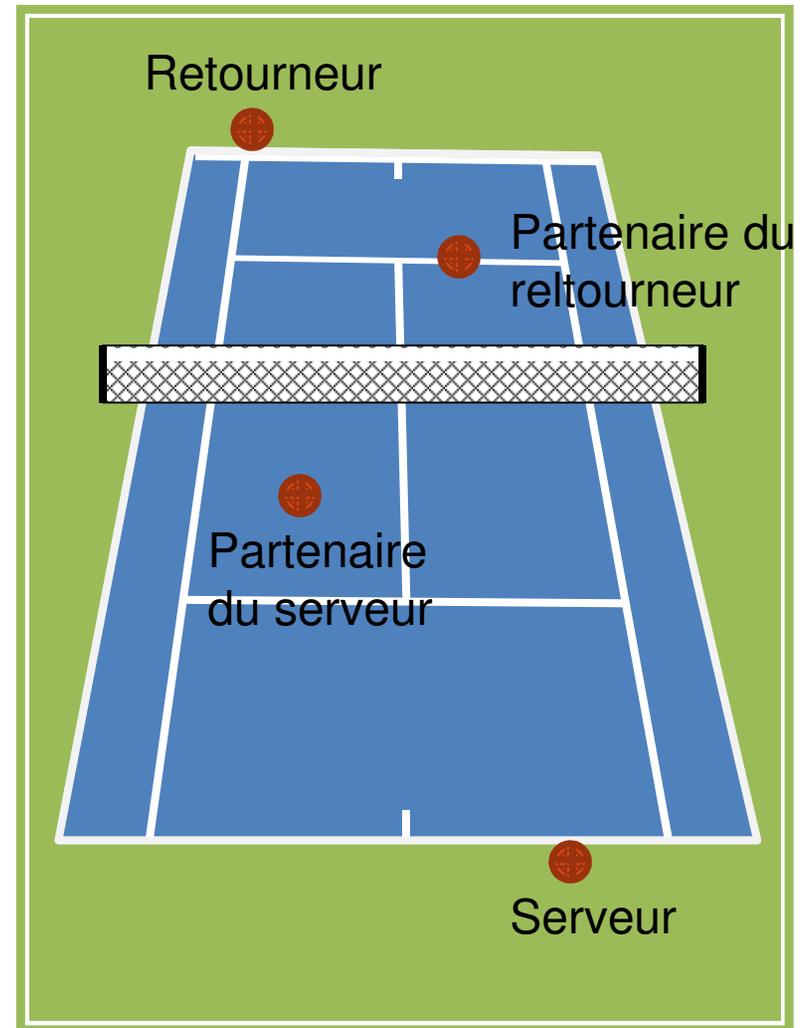
STRATÉGIES EN DOUBLE

Positions:

- ▶ Serveur
- ▶ Partenaire du serveur
- ▶ Retourneur
- ▶ Partenaire du retourneur

Stratégies de base :

- ▶ Couvrir le terrain de chaque côté (faire un mur)
- ▶ Effectuer une volée pour ouvrir le terrain
- ▶ Lober les joueurs au filet



TECHNIQUE



DEFINITION DE LA TECHNIQUE

Afin d'exécuter la tactique avec succès, la technique est exigée. Il y a un double volet relié à la technique

Ce que la *BALLE* fait

- ▶ Les 5 contrôles de balle
- ▶ Principe de l'A.T.V



Ce que le *JOUEUR* fait

- ▶ 3 familles de coup
- ▶ Cycle du coup
- ▶ 5 Fondamentaux (incluant le jeu de jambes)

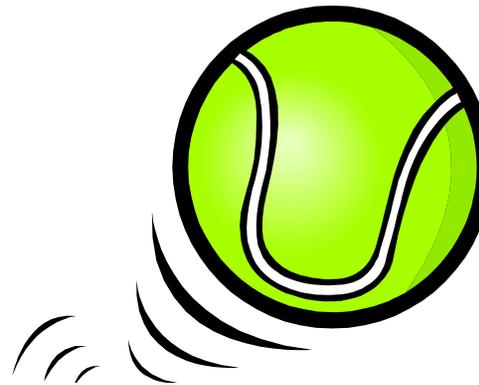


5 CONTRÔLES DE BALLE

Jouer au tennis (incluant l'exécution de la tactique), exige de manipuler la balle de 5 manières:

▶ 5 contrôles de balle

- Hauteur
- Direction
- Distance
- Vitesse
- Effets



Les 3 premiers contrôles de balle sont plus travaillés avec les joueurs débutants.

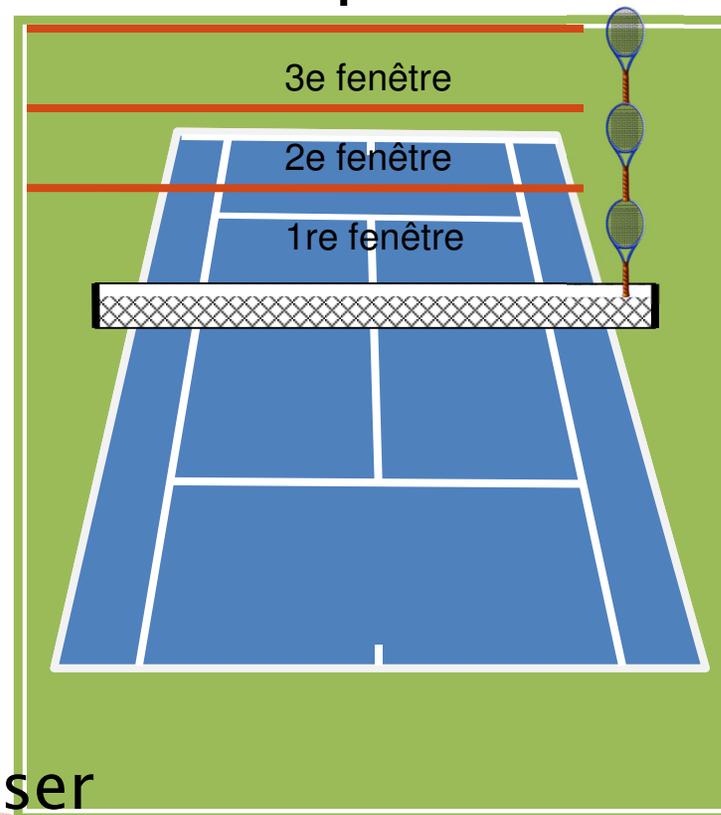
5 CONTRÔLES DE BALLE – HAUTEUR

- ▶ La hauteur réfère à la hauteur que la balle atteint lorsqu'elle franchie le filet (habituellement mesuré par le nombre de raquettes situées au-dessus du filet)

- ▶ **Haute** (3 raquettes et +)
- ▶ **Moyenne** (2 raquettes)
- ▶ **Basse** (1 raquette)

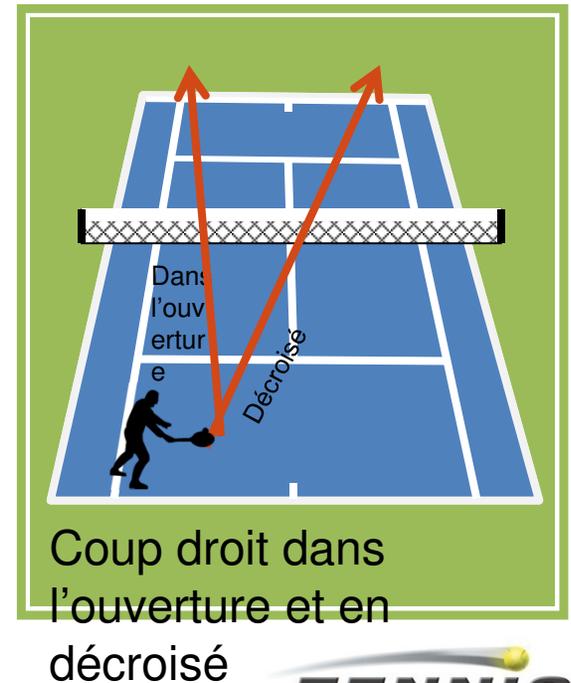
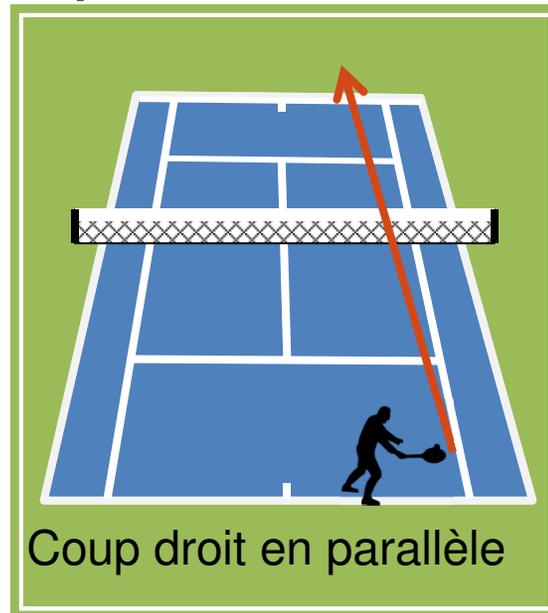
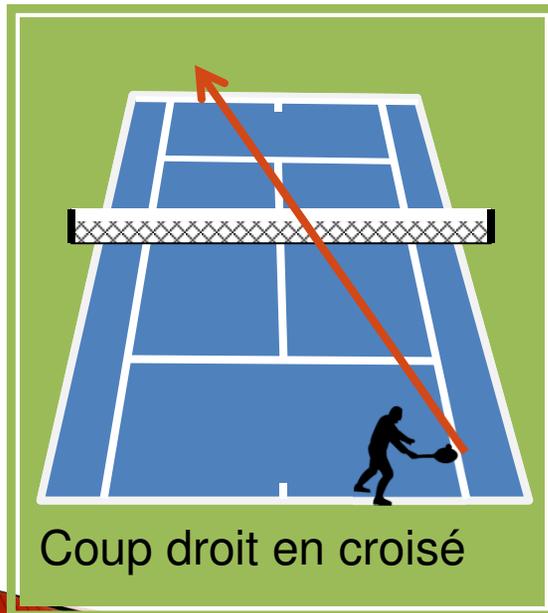
Chaque hauteur de raquette délimite une `fenêtre` au travers laquelle la balle doit

passer



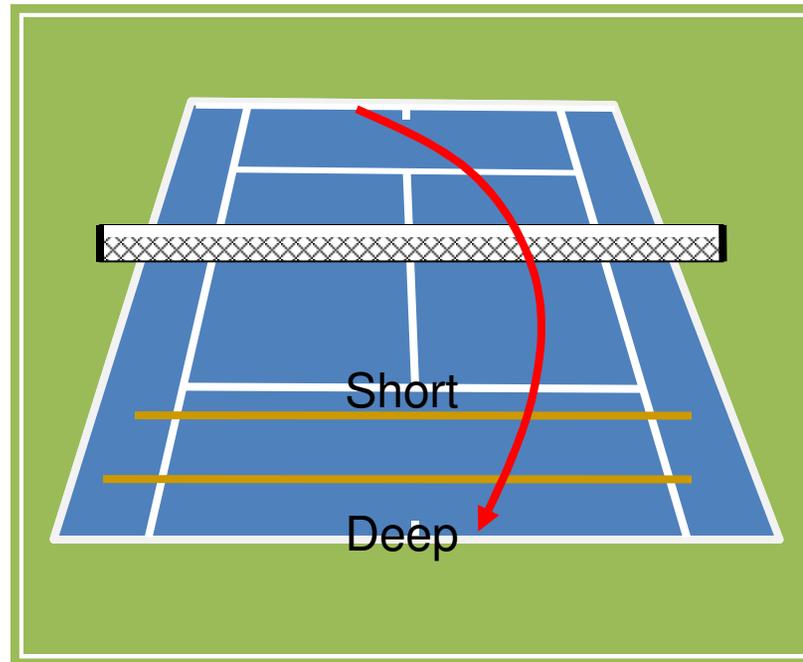
5 CONTRÔLES DE BALLE – DIRECTION

- ▶ La direction réfère à l'écart gauche et droit lorsque la balle est dirigé vers une cible. En tennis, il y a des noms spécifiques pour les directions des coups : :



5 CONTRÔLES DE BALLE – DISTANCE

- ▶ La balle peut voyager selon une trajectoire plus courte ou plus longue. En relation avec la ligne de fond, ceci s'appelle la `profondeur'. Elle est habituellement mesurée en plaçant des marqueurs sur le terrain



5 CONTRÔLES DE BALLE – VITESSE ET EFFETS

La vitesse et les effets ne sont pas couverts dans ce stage car ils sont habituellement réservés à des joueurs avancés.

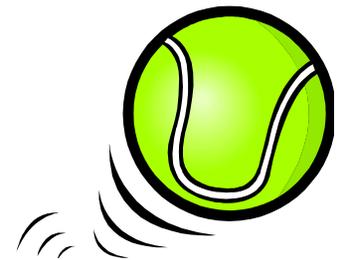
▶ Vitesse

- Rapide (la balle se déplace à vitesse rapide)
- Moyenne (la balle se déplace à vitesse modérée)
- Lente (la balle se déplace à vitesse lente)

▶ Effets

- Brossé (la balle effectue une rotation vers l'avant)
- Coupé/revers coupé (la balle effectue une rotation vers l'arrière)
- Effet de côté/Service (la balle effectue une rotation sur le côté de la balle)

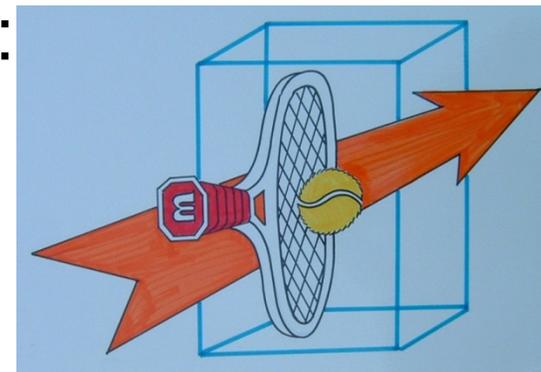
A plat (la balle n'effectue presque aucune rotation)



PRINCIPE A.T.V

Ce que la raquette fait à l'impact engendre un contrôle de balle. Si nous imaginons une boîte autour du point d'impact, un contrôle de balle est une combinaison de:

- ▶ Angle de la raquette
- ▶ Trajectoire de la raquette
- ▶ Vitesse de la raquette



Cliquez sur le suivant afin de voir le vidéo. Si le lien ne fonctionne pas, copiez l'adresse dans votre navigateur

http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/2/_QOp2zzv11Y

PRINCIPES A.T.V – TRAJECTOIRE DE LA RAQUETTE

“La Trajectoire” est la direction par laquelle la raquette voyage et traverse le point d’impact .
Les trajectoires de la raquette peuvent être :

- ▶ De bas en haut (pour soulever la balle ou brosser la balle)
- ▶ De haut en bas (pour couper la balle ou de la faire descendre)
- ▶ Nivelées (pour projeter des balles directes)
- ▶ Vers la cible (afin de faire la différence avec une trajectoire circulaire de la raquette)

PRINCIPES A.T.V. – ANGLE

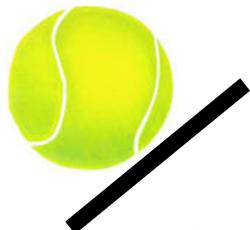
“L’Angle” est la manière dont la face de la raquette se dirige vers le point d’impact :

▶ **Angle Vertical**

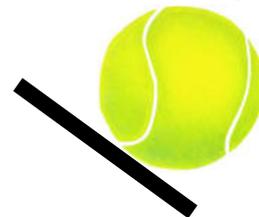
- ‘Angle ouvert’ (la face de la raquette est orientée vers le haut)
- Vertical (la face de la raquette est orientée vers le haut ou le bas)
- ‘Fermé’ (la face de la raquette est orientée vers le bas)

▶ **Angle Horizontal**

- La face de la raquette est dirigé vers la droite ou la gauche de la balle. Il s’agit de l’équivalent de frapper ‘un côté’ de la balle.



Frapper “le côté” de la balle



Frapper “l’intérieur” de la balle
(ex. effectué un coup droit décroisé)



Frapper “l’arrière” de la balle

PRINCIPES A.T.V – VITESSE

“La vitesse” est définie par quelle rapidité la raquette voyage à travers le point d’impact:

- ▶ **Accélération:** La raquette prend de la vitesse à travers l’impact (ex. Coups d’attaque)
- ▶ **Décélération:** La raquette ralentie à travers l’impact (ex. Amortie)
- ▶ **Vitesse constante:** La raquette garde une vitesse constante à travers l’impact (ex. Échange en fond de terrain)

LES FAMILLES DE COUPS

Il y a 3 familles de coups lorsqu'on joue au tennis:

- ▶ **Coups de fond** (frapper la balle après un bond au sol)
- ▶ **Volées** (frapper la balle avant que la balle bondisse au sol)
- ▶ **Smash/Service** (frapper la balle avec un contact au dessus de la tête)

Les familles des coups de fonds & des Volées peuvent s'exécuter autant en coup droit qu'en revers

CYCLE DU COUP

Tous les coups au tennis passent par ce cycle. Pour les joueurs débutants, il est nécessaire de développer les habiletés de réception.



RÉCEPTION

La préparation et le jeu de jambes qui inclut tous les éléments en vue d'obtenir un bon point d'impact



PROJECTION

Le travail de la tête de raquette & la coordination du corps sont les éléments requis afin de projeter la balle afin d'être bien positionné pour le coup suivant (appelé "Replacement")

TENNIS
CANADA

5 FONDAMENTAUX

En plus de maîtriser les contrôles de balle, le joueur doit aussi se déplacer adéquatement sur le terrain.

Cliquez sur le suivant afin de voir le vidéo. Si le lien ne fonctionne pas, copiez l'adresse dans votre navigateur.

<http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/0/SvKg-okuk8o>

1. Prises
2. Préparation
3. Point d'Impact
4. Corridor de frappe
5. Remplacement



5 FONDAMENTAUX – JEU DE JAMBES

Les éléments de Préparation et de Replacement comprennent les différents type de déplacement afin d'être prêt à frapper le coup suivant avec équilibre.

- ▶ 3 Types de jeu de jambes
 - Pas chassés = courtes distances
 - Pas croisés = distances moyennes
 - Course = longues distances
- ▶ Position du corps



5 FONDAMENTAUX – JEU DE JAMBES

► Positions du corps:

- Pour envoyer la balle, les joueurs peuvent employer une série de positions du corps. La position neutre est plus recommandée pour des joueurs débutant en raison de la capacité d'avancer vers le filet et de reculer au fond, de s'ajuster à recevoir différentes hauteurs de balles et d'engager le corps aisément. Ultérieurement, un joueur doit maîtriser toutes les positions.

Photos courtesy TennisOne.com



Ouverte



Semi-ouverte



Neutre



Semi-fermée



fermée

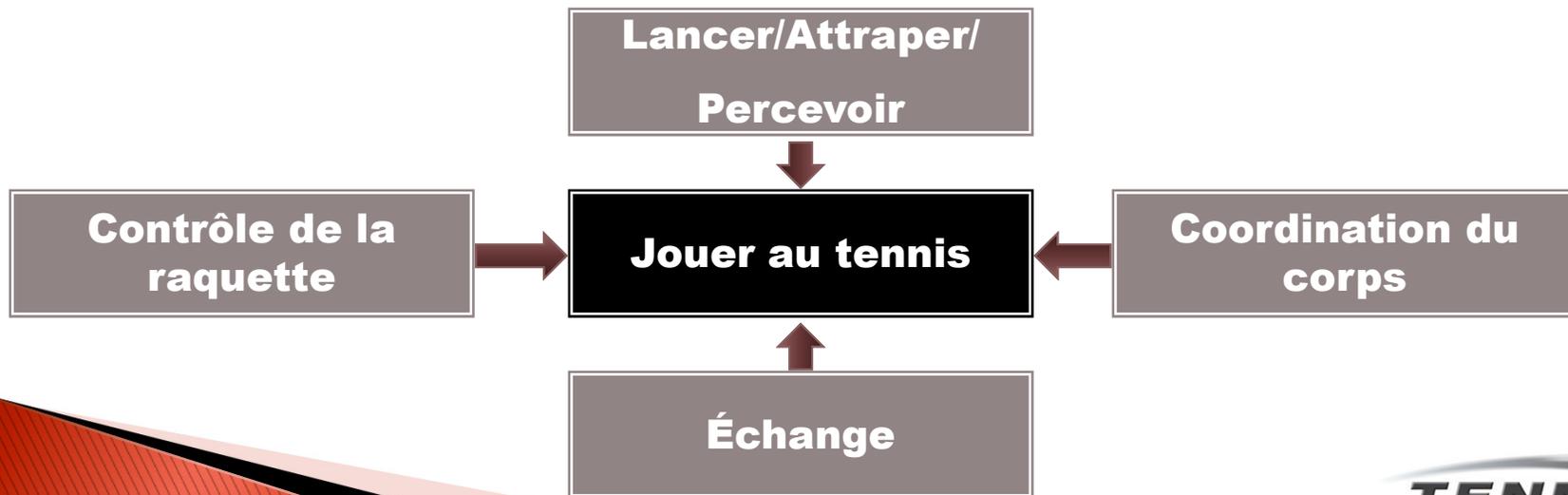
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE AMENANT LE JOUEUR À L'ÉCHANGE

- ▶ Les joueurs qui ne peuvent pas échanger après avoir fait le tennis progressif doivent maîtriser les 4 'modules' de développement les guidant vers l'échange.

Cliquez sur le suivant afin de voir le vidéo. Si le lien ne fonctionne pas, copiez l'adresse dans votre navigateur

<http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/1/hg9mLboNN0w>

<http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/0/Mo1VBSAIrWU>



DÉMONSTRATION DE LA TECHNIQUE

- ▶ Placez le groupe pour que chacun des participants puissent vous voir (ne jamais tourner le dos aux participants)
- ▶ Démontrez à la bonne position sur le terrain (ex. les volées au filet, les services à la ligne de fond etc.)
- ▶ Image et mots ensemble (une démo visuelle, points-clé bien résumés et concise)
- ▶ Un seul élément à la fois
- ▶ Fondamentaux maîtrisés
- ▶ 3 à 5 Répétitions

