

EXERCICES
INCONTOURNABLES
POUR LE HAUT NIVEAU



SOMMAIRE



• GÉNÉRALITÉS

Les forces du haut niveau p. 07

• Service	<i>p. 05</i>
• Retour de service	<i>p. 06</i>
• Fond de court	<i>p. 07</i>
• Volées	<i>p. 08</i>

• LES FICHES TECHNIQUES

■ Fiche 1	Précision et régularité de la 1 ^{re} balle de service	<i>p. 10</i>
■ Fiche 2	Retour agressif sur la 2 ^{ème} balle de service	<i>p. 12</i>
■ Fiche 3	Frappes puissantes et coups gagnants	<i>p. 14</i>
■ Fiche 4	Puissance et régularité en fond de court	<i>p. 16</i>
■ Fiche 5	Échanges croisés et coup gagnant le long de la ligne	<i>p. 18</i>
■ Fiche 6	Service / Volée	<i>p. 20</i>
■ Fiche 7	Service décroisé – Coup droit de décalage	<i>p. 22</i>
■ Fiche 8	Enchaînement volée liftée – volée “classique”	<i>p. 24</i>
■ Fiche 9	Le jeu à l’intérieur du court (ping-pong)	<i>p. 26</i>
■ Fiche 10	Passing-shots	<i>p. 28</i>
■ Fiche 11	Smash	<i>p. 30</i>
■ Fiche 12	Double	<i>p. 32</i>
■ Le “Plus”	Amélioration du jeu de jambes : “l’Espagnol”	<i>p. 34</i>



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

Association loi 1901 fondée en 1920, déclarée d'utilité publique par le décret du 13 juillet 1923
Numéro d'agrément ministériel : 9249

Novembre 2003 - ISBN : 2-907-267-94-9

INTRODUCTION

Vous découvrirez peut-être dans ce document - n'en soyez pas surpris - certains exercices que vous utilisez déjà dans vos séances d'entraînement. Notre volonté a été d'en sélectionner un petit nombre dont la particularité est d'être en relation directe avec les exigences du haut niveau actuel.

Le tennis mondial a considérablement évolué au cours de la dernière décennie. Le jeu s'est accéléré, et d'un sport d'adresse et de contrôle, nous sommes passés à un tennis fait de puissance et de rupture où joueuses comme joueurs cherchent à bousculer, repousser, déborder, et frapper gagnant. Les coups sont plus lourds, la vitesse de balle s'est élevée, les échanges se sont raccourcis. L'objectif n'est plus de faire jouer en attendant la faute, il est de chercher le coup gagnant dès que l'occasion se présente.

Cette mutation du jeu doit se traduire par une adaptation de nos méthodes d'entraînement. Naturellement, beaucoup d'entraîneurs ont perçu cette nouvelle façon de jouer et ont insisté dans leurs séances sur la notion de puissance de frappe. Mais en observant certains jeunes joueurs français actuels, garçons ou filles, on ne perçoit pas toujours cette transformation dans leur comportement tactique. Leur jeu, encore trop orthodoxe, risque de ne pas les conduire vers le plus haut niveau.

Entendons-nous, nous faisons référence à ce qui se passe dans le club très fermé des cinq à dix meilleurs mondiaux. Si nous avons l'ambition de former de jeunes français capables de rivaliser un jour avec ces champions, et finalement de prendre l'une de ces places d'honneur, nous devons intégrer dans nos entraînements quelques exercices très spécifiques permettant de développer les schémas de jeu propres au plus haut niveau, en même temps qu'ils renforcent les coups qui font la différence dans le tennis actuel.

C'est dans cet esprit que nous avons retenu dans ce document quelques exercices qui à notre sens sont *incontournables* pour préparer les jeunes joueurs. Attention, ceux-ci ne résument pas à eux seuls toute la formation du joueur de haut niveau. Ils ne sont ni nouveaux, ni révolutionnaires. S'ils ont été choisis, c'est parce que nous jugeons qu'ils sont essentiels pour conduire nos jeunes vers un tennis d'avenir et leur donner les moyens de leur ambition. Comme vous le constaterez, ces exercices, régulièrement utilisés sur le circuit professionnel par les coaches, sont en relation étroite avec les schémas de jeu pratiqués couramment par les meilleurs mondiaux.

Mais pour que ces exercices soient pleinement efficaces, deux conditions doivent être réunies.

La première concerne la façon de les mettre en œuvre. Vous le savez, un exercice n'a pas de valeur en soi. Celle-ci dépend avant tout du niveau d'exigence de l'enseignant. A chaque instant, il doit avoir un souci de qualité dans la réalisation. Par exemple, s'il désire améliorer la qualité de frappe, il ne devra pas seulement encourager ses joueurs à frapper fort dans la balle. Il lui faudra aussi être attentif à différents paramètres : la forme et le rythme de l'exécution qui vont permettre de trouver la meilleure accélération, mais aussi le moment de la frappe et les zones de jeu qui sont déterminantes pour la réussite du coup. En résumé, la recherche d'amélioration et de perfection doit être permanente au travers de chacun de ces exercices.

La deuxième condition est que ces *incontournables* soient tous utilisés et répétés de façon systématique et régulière. Gardons à l'esprit ce principe que la répétition est un élément fondamental de toute pédagogie. Elle seule permet aux joueurs d'acquérir les automatismes nécessaires et de prendre confiance dans leurs schémas de jeu favoris. C'est à cette condition qu'ils pourront alors faire de ces schémas de jeu des points forts en situation de compétition.

Jean-Claude MASSIAS
Directeur Technique National

Bernard PESTRE
Directeur adjoint
Responsable de la formation et de l'enseignement

GÉNÉRALITÉS

LES FORCES DU HAUT NIVEAU

On l'aura compris, la caractéristique essentielle du tennis actuel, c'est une vitesse de jeu étonnante, perceptible dans tous les secteurs de jeu. À moins d'une modification peu probable des règles du tennis, il n'y aura pas de retour en arrière dans les prochaines années. Dans l'apprentissage du tennis de haut niveau, le développement de cette puissance est devenu un élément déterminant.

SERVICE

● Le service reste l'arme numéro un du tennis actuel. Il apporte un nombre important de points soit directement par des aces ou des services gagnants, soit de façon plus indirecte par des services très efficaces qui conduisent à une conclusion aisée dès la deuxième frappe.

- e** Les services extérieurs, qui sont largement exploités, coupent la ligne de côté bien avant l'angle du carré de service. Ils font appel au slice pour la diagonale des égalités et au lift ("kick") pour celle des avantages.
- e** Le service puissant sur le T est fréquemment utilisé (avec parfois un effet slicé du côté des avantages).
- e** Le service frappé fort, directement sur l'adversaire, est une variante efficace à ne pas oublier.
- e** En deuxième balle, il n'est pas seulement question d'assurer mais bien de prendre l'avantage, parfois même de faire le point. Cette tendance devient également une réalité chez les joueuses.



Serena WILLIAMS
Chez les joueuses, la vitesse en première balle est de plus en plus spectaculaire et se traduit par plus d'aces et de services gagnants.

Marat SAFIN

Les grands serveurs remportent le point 8 à 9 fois sur 10 lorsque leur 1^{re} balle est réussie.



RETOUR DE SERVICE

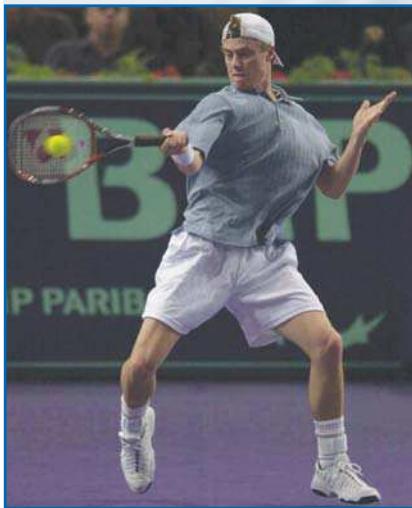
- C'est dans l'art de relancer le service que réside en grande partie le succès des champions de demain.

Les joueuses en ont déjà fait leur arme principale. L'efficacité du revers à deux mains, ajoutée à la relative faiblesse de certaines deuxièmes balles, incitent les joueuses à une grande agressivité en retour.

Chez les hommes, la qualité des secondes balles n'autorise pas toujours un comportement aussi agressif, mais les meilleurs relanceurs sont résolument offensifs dès que le service le permet. C'est en adoptant cette stratégie que des joueurs comme Hewitt, Agassi ou Ferrero parviennent à neutraliser les grands serveurs.

- e** Sur les premières balles, hommes et femmes retournent souvent plein centre pour limiter les erreurs, et aussi pour prendre le serveur à son propre jeu.
- e** Sur les secondes balles, une position franchement à l'intérieur du court et une bonne traversée de balle aboutissent à la réalisation de retours offensifs qui se transforment parfois en coups gagnants.
- e** Sur les secondes balles encore, les retours de revers le long de la ligne aux avantages ou décroisés aux égalités n'apparaissent plus comme des coups exceptionnels.

Lleyton HEWITT (ci-contre) et Andre AGASSI (ci-dessous)
Les spécialistes du retour sont résolument offensifs
dès que le service le permet.



Venus WILLIAMS
Le retour de service est le point fort du tennis féminin.

FOND DE COURT

- e** Dans l'échange, le jeu reste simple dans sa conception et s'appuie souvent sur des duels de coups croisés qui débouchent, dès la première balle favorable, sur une accélération le long de la ligne (ou croisée à contrepied).
- e** En outre, les joueurs maîtrisent de mieux en mieux les accélérations sur des trajectoires courtes, croisées ou décroisées, alors que les femmes les utilisent encore relativement peu, préférant les attaques en force dans la zone centrale.
- e** Joueurs et joueuses prennent la balle de plus en plus tôt, souvent dans la trajectoire montante, parfois même à "mi-rebond". Ils refusent autant que possible de perdre du terrain, se replacent en position avancée dès qu'ils délivrent un coup efficace et cherchent à rentrer à l'intérieur du court d'où ils peuvent délivrer des coups gagnants.
- e** Dans leur jeu de jambes qui exige courses variées, accélérations, freinages, flexions, ancrages et poussées, les joueurs et joueuses illustrent à la fois des qualités de vitesse, de puissance, de disponibilité et de légèreté.
- e** Les appuis ouverts sont largement majoritaires en coup droit, avec un solide ancrage sur le pied droit (droitier). Ils se développent également en revers à 2 mains, principalement chez les femmes.
- e** Beaucoup d'hommes articulent leur jeu autour de leur coup droit, grâce à un jeu de jambes qui leur permet de se décaler. Ils peuvent ainsi couvrir 70% de la surface du court pour diriger le jeu avec ce coup. Cela peut même être valable pour des joueurs qui possèdent un très bon revers.
- e** Le revers de fond de court n'est plus seulement un coup de renvoi. Qu'il soit frappé à une ou deux mains, il est devenu plus agressif, et permet de faire des coups gagnants qui sont souvent tentés le long de la ligne. Il peut aussi déstabiliser l'adversaire par des trajectoires très croisées qui atteignent l'angle du carré de service.
- e** Du fait des frappes puissantes qui repoussent l'adversaire loin de la ligne de fond, les joueurs n'hésitent plus à tenter des amorties, spécialement sur terre battue. Ce coup est, probablement à tort, moins pratiqué par les joueuses.
- e** Sur un plan technique, la puissance de frappe des coups de fond de court a été trouvée par une rotation du corps plus importante et par une forte accélération du segment avant-bras / poignet. Cette dernière action est rendue possible par un retard important de la tête de raquette dans l'instant qui précède la frappe.



Nathalie DECHY
Les joueuses privilégient les attaques
en force dans la zone centrale.



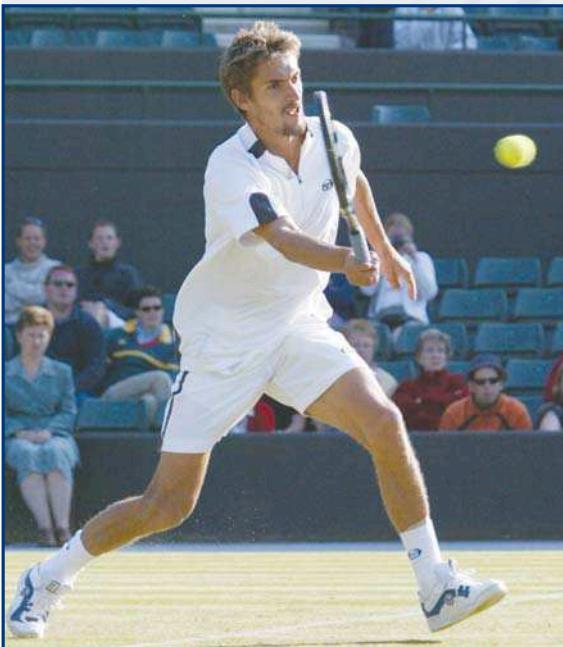
Sébastien GROSJEAN
Les joueurs maîtrisent de mieux en mieux les accélérations
sur des trajectoires courtes, croisées ou décroisées.

VOLÉES

e Les volées "classiques" suivent très majoritairement des coups en débordement et sont souvent jouées courtes et croisées.

e Les volées liftées sont généralement utilisées en coup droit et en revers à 2 mains (joueuses) pour jouer des volées à mi-hauteur où l'on recherche de la puissance. Il est devenu indispensable de s'y entraîner.

e Il ne reste que quelques attaquants purs et durs qui misent tout sur le service-volée. Mais même les joueurs considérés comme attaquants de fond de court viennent finir les points au filet, y réalisant de plus en plus fréquemment des volées liftées.



Nicolas ESCUDÉ
Le Français fait partie
des attaquants purs qui misent
tout sur le service-volée.

Gustavo KUERTEN
Même les joueurs classés dans la catégorie attaquants de fond de court sont capables de terminer des points à la volée.



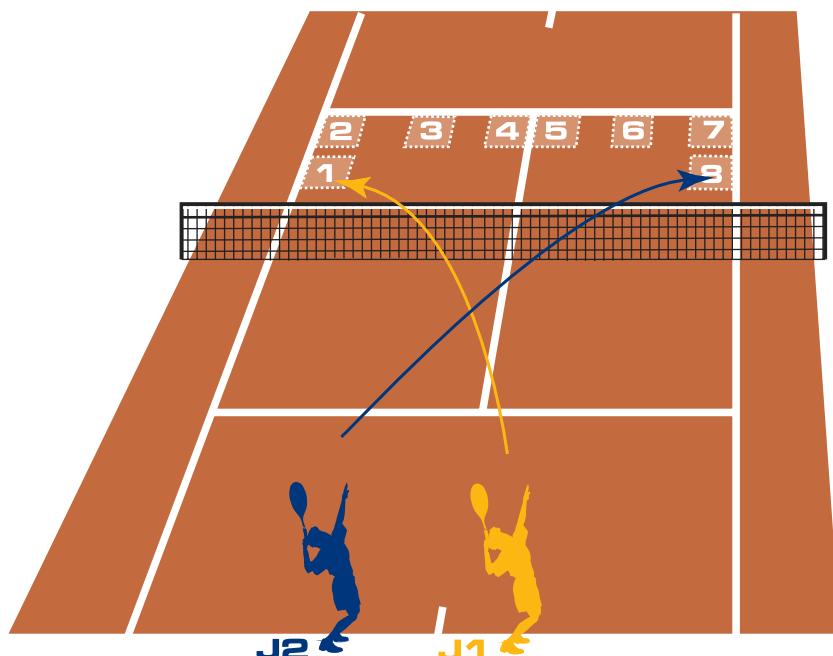
Amélie MAURESMO
La Française vient de plus en plus souvent
conclure ses points au filet.

LES FICHES TECHNIQUES

1/ PRÉCISION ET RÉGULARITÉ DE LA 1^{RE} BALLE DE SERVICE

Dépassant régulièrement les 200 km/h chez les hommes, 180 chez les femmes, le service est un coup qui a encore énormément progressé au cours des dernières années. Avoir un grand service est devenu incontournable pour celles et ceux qui veulent atteindre le très haut niveau. Il est donc indispensable de passer beaucoup de temps à l'entraînement pour perfectionner ce coup qui permet d'empocher beaucoup de points "gratuits".

Puissance de frappe, précision, variété des trajectoires, pourcentage de réussite seront travaillés au travers de cet exercice basique mais fondamental.



ORGANISATION

- J1, puis J2 servent successivement des 1^{res} balles de service vers les cibles 1 – 2 – 3 – 4 puis 5 – 6 – 7 – 8.
- 3 essais possibles pour chacune des cibles.
- Même en 1^e balle, les effets seront employés :
 - L'effet slicé devra être régulièrement utilisé pour les cibles 1, 2 et 5 (droitiers).
 - L'effet lifté devra être régulièrement utilisé pour les cibles 4, 7 et 8 (droitiers).

OBSERVATIONS

- Utilisation du radar pour mesurer la vitesse des services.
- Les impacts des balles sur les grillages de fond de court et de côté permettent d'évaluer la qualité des services.
- Afin de limiter les risques de blessures, éviter les séries trop longues (adaptation au niveau et au nombre des joueurs).



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- On place un joueur au retour afin d'évaluer l'efficacité des services.
- Nombre d'essais illimité, le joueur ne change de cible que lorsque celle-ci a été atteinte. De ce fait, il doit atteindre successivement les 8 cibles en utilisant le moins de balles possible.
- Un point attribué par cible atteinte (3 essais par cible). L'addition des points après 3 passages sur l'ensemble des cibles permet d'établir un classement entre les joueurs ; cette forme jouée peut servir de test périodique pour évaluer les progrès.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

■ Élargir les zones à atteindre.

Pour les petites catégories :

■ Baisser le filet.

■ Avancer les joueurs dans le terrain.

+ DIFFICILE

■ Réduire les zones à atteindre.

■ J1 joue un jeu complet : 15 /30 /40... contre lui-même ; il ne gagne le point que si la 1^e balle atteint une zone élargie indiquée par le coach. Exiger une vitesse minimum de balle ainsi qu'une longueur du 2^e rebond.

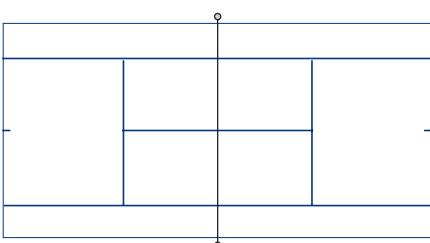
Objectifs individuels en fonction du niveau des joueurs.

TECHNIQUE

Insister sur :

- la précision du lancer
- la recherche d'un lancer identique pour des effets et des directions variés
- la projection du coude
- la pronation de l'avant-bras et action de la main.

ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE

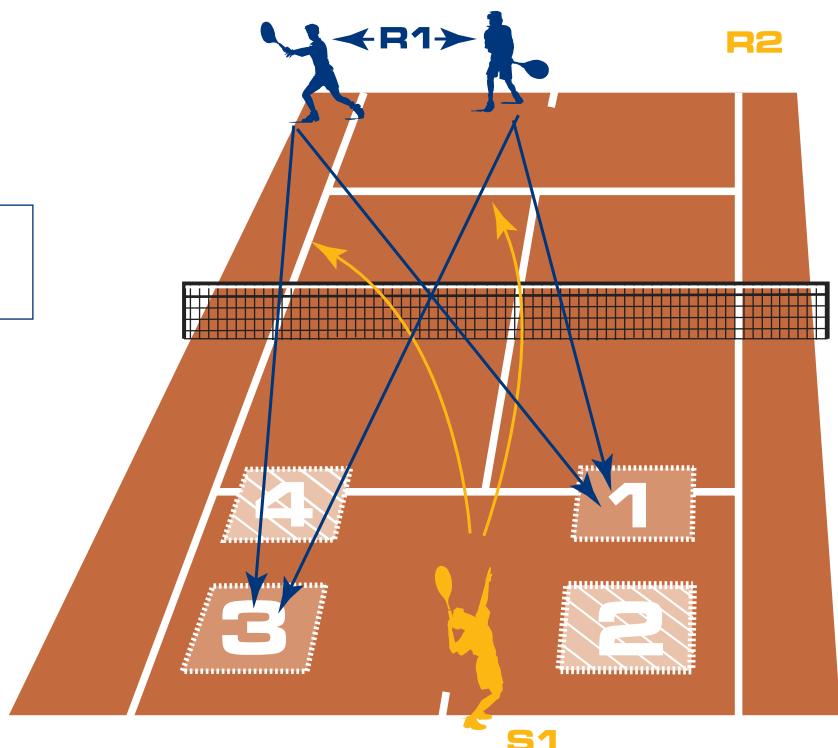


NOTES

2/ RETOUR AGRESSIF SUR LA 2^{ÈME} BALLE DE SERVICE

Les grands joueurs possèdent aujourd’hui un retour de service redoutable qui met souvent les meilleurs serveurs en danger. Hewitt, Agassi, Ferrero, les sœurs Williams sont à la tête du tennis mondial en grande partie grâce à la qualité de leur retour. Ce coup capital s’exprime particulièrement sur les 2^{èmes} balles adverses, et de façon spectaculaire chez les joueuses. Pour leur part, les jeunes joueurs français hésitent souvent à s’engager dans leur retour. Cet exercice devrait leur permettre de prendre confiance sur ce coup.

Ce schéma ne présente que les retours côté égalités. Côté avantages, les cibles hachurées seront visées.



- ORGANISATION**
- S1 sert des secondes balles de service en indiquant la zone vers laquelle il sert.
 - R1 retourne de façon agressive (voire très agressive) en direction de l'une des zones indiquées et joue le point jusqu'à son terme contre S1. Puis c'est au tour de R2.
 - L'exercice s'effectue côté égalités, puis côté avantages.

OBSERVATIONS

- Le relanceur peut varier la direction de ses retours sur chaque zone, ou bien insister sur l'une d'entre elles jusqu'à une bonne maîtrise du coup.
- Le relanceur s'efforcera de respecter des marges de sécurité importantes par rapport aux lignes de côté.
- L'exercice peut être réalisé avec 2 serveurs et 1 relanceur afin d'éviter une sollicitation trop importante pour l'épaule du serveur.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Si sert sans indiquer la zone qu'il cherche à atteindre.
- L'exercice peut évoluer vers un 3^{ème} choix : le retour en force "plein centre". Cela se justifiera sur des services plus puissants, se rapprochant d'une première balle.
- Après une première série où les points ne sont pas comptés, on passe à une deuxième durant laquelle les 2 joueurs s'opposent avec un comptage de points adapté au niveau des joueurs.
- Lorsque le service le permet (si ce n'est pas un service "extérieur"), le retour est suivi au filet.

EVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Élargir les zones à atteindre en retour.
- Utiliser des balles intermédiaires.

+ DIFFICILE

- Réduire les zones à atteindre.
- Demander au serveur des secondes balles plus agressives.
- Rechercher en retour les zones croisées ou décroisées courtes.

TACTIQUE

Pour le relanceur, insister sur :

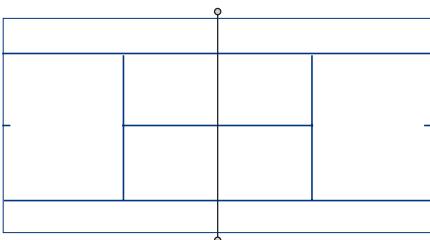
- une position qui peut être très avancée dans le court (repères au sol)
- le retour en revers vers la zone 1 dans la diagonale des égalités
- le retour en coup droit vers la zone 4 dans la diagonale des avantages.

TECHNIQUE

Pour le relanceur, insister sur :

- un ancrage solide sur le pied extérieur juste avant la frappe
- un transfert vers l'avant à la frappe
- une adaptation du rythme et de l'amplitude de la préparation à la vitesse de la balle
- une prise de balle dans la partie ascendante du rebond.

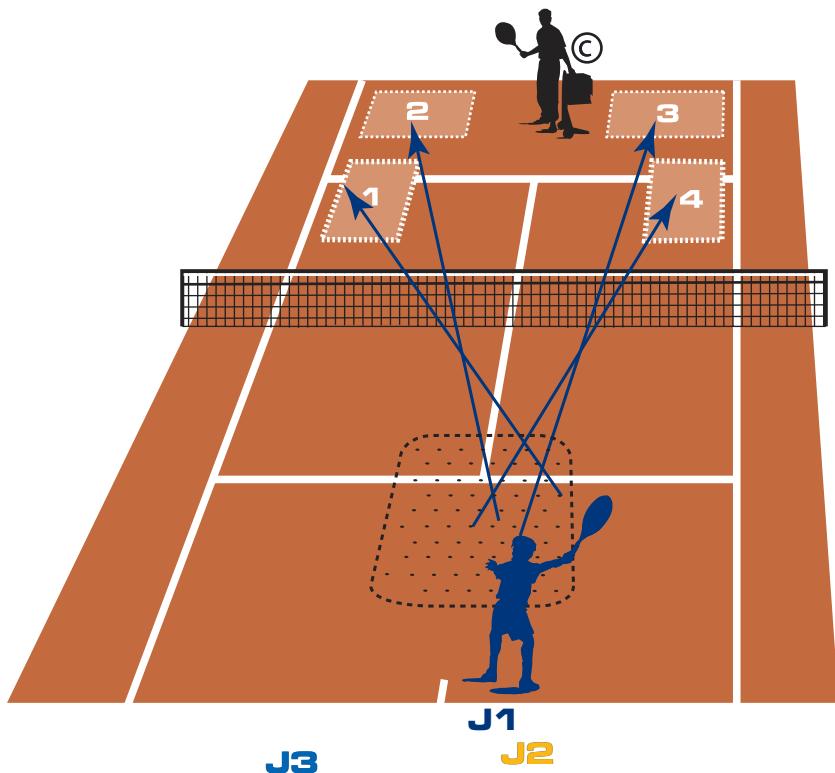
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

3/ FRAPPES PUISSANTES ET COUPS GAGNANTS

Dans le tennis actuel, les joueurs et joueuses saisissent toute occasion de rentrer dans le terrain pour frapper des coups violents qui se transforment souvent en coups gagnants. Ils sont également capables de frapper les balles à toutes les hauteurs. Dans cet exercice, il s'agit de développer cette capacité à être à l'intérieur du court pour frapper fort sur des balles à trajectoires variées.



ORGANISATION : Exercice avec panier de balles

- Le coach © envoie des balles faciles à jouer, plus ou moins hautes, plus ou moins courtes qui rebondissent dans la zone hachurée.
- Chaque joueur essaye de frapper en coup droit ou en revers 6 à 8 coups très puissants en direction des zones indiquées.
- L'exercice peut réunir de 1 à 4 joueurs. Les rotations se font avec des joueurs au ramassage, ou en attente, en fonction du nombre de balles dans le panier, du nombre et du niveau des joueurs.

OBSERVATIONS

- Ne pas oublier d'exercer régulièrement le coup droit d'attaque sur les cibles 1 et 4, et le revers sur la cible 4.
- L'entraîneur veille à :
 - **Varier** la qualité de ses envois : plus ou moins longs, plus ou moins hauts, avec ou sans effet.
 - **Varier** sa position d'envoi.
 - **Adapter** la qualité de ses envois au niveau des joueurs.
- L'entraîneur peut demander à un joueur de viser systématiquement la même zone en fonction de sa difficulté à maîtriser certaines trajectoires.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUEES

- L'exercice peut être réalisé avec uniquement des frappes en coup droit.
- L'attaquant se trouve face à un défenseur qui renvoie systématiquement dans la zone centrale du court. Il tente un coup gagnant sur l'une des zones à chaque fois que cela est possible.
- Dans la situation précédente, il peut aussi conclure par une amortie.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Balles du coach plus courtes et plus faciles à jouer.
- Élargir les zones à atteindre.

+ DIFFICILE

- Balles du coach plus difficiles à négocier (effet, hauteur).
- Rechercher les zones croisées ou décroisées courtes.

TACTIQUE

Insister sur :

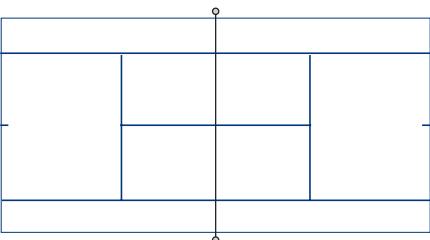
- la capacité des joueurs, en coup droit et en revers, à diriger leurs coups vers chacune des zones
- l'aptitude des joueurs à choisir la meilleure zone en fonction de la balle reçue et de la position du coach.

TECHNIQUE

Insister sur :

- le relâchement
- le placement du bras libre en coup droit (en direction de la balle pendant la préparation)
- l'ancre de l'appui de poussée
- le transfert vers l'avant à la frappe
- la frappe dans la partie ascendante du rebond
- l'action forte de la main (retard de la tête de raquette avant la frappe)
- les frappes au-dessus de l'épaule.

ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE

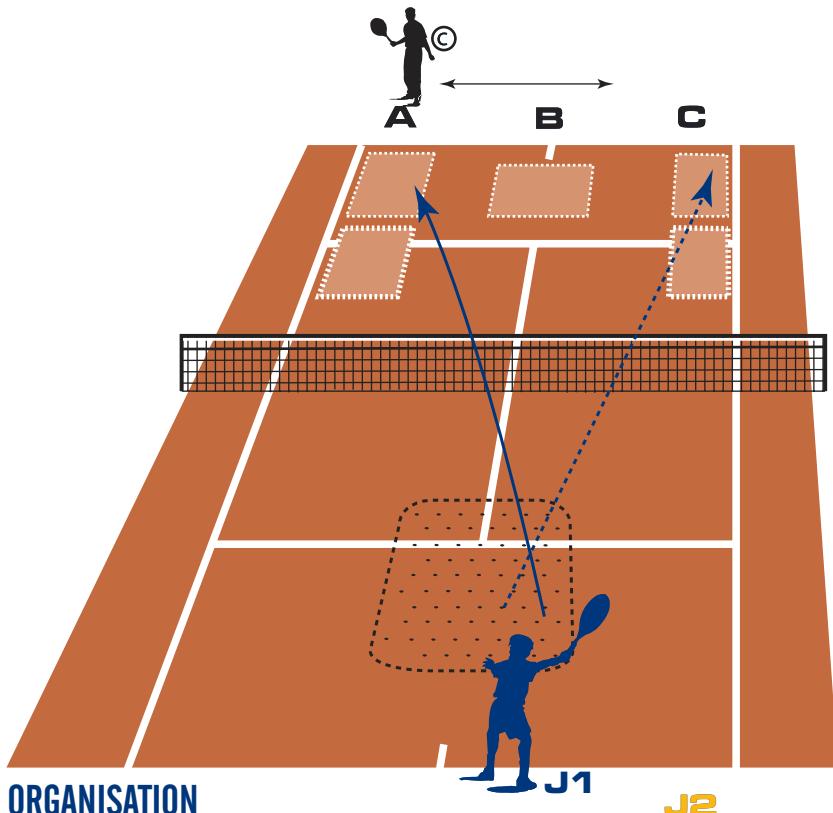


NOTES

4/ PUISSANCE ET RÉGULARITÉ EN FOND DE COURT

Dans le tennis actuel, les échanges sont devenus puissants et excèdent très rarement 5 à 6 frappes de balle par joueur. Celui qui est capable de frapper avec violence et effet lifté plusieurs coups à la suite sur des zones sécurisantes, et avec une bonne marge de sécurité par rapport au filet, peut déjà rivaliser avec les meilleurs.

Le but de cet exercice est d'apprendre à frapper 6 coups de suite d'une grande qualité, sans commettre d'erreur, afin de pouvoir enchaîner en match les rallyes les plus âpres, et de renforcer ainsi la solidité de son jeu.



- J1 (puis J2) essaie de réussir une série de 6 coups de suite "bombés" et puissants, sans faire d'erreur. Il joue les 5 premiers en direction de la zone où se trouve l'entraîneur. À partir du 6^{ème} coup, il peut tenter le point gagnant en direction d'une zone éloignée de l'entraîneur.
- L'entraîneur © tient le rôle d'un défenseur et joue des coups de neutralisation dans la zone centrale du court.
- Il se place en A, B ou C, mais peut aussi se déplacer d'une zone à l'autre en cours d'échange.
- Chaque joueur a 3 essais pour réaliser la série de 6 coups. Changement de joueur après une série réussie, ou de toute façon après le 3^{ème} essai.

OBSERVATIONS

- Les cibles sont placées plus ou moins près des lignes en fonction du niveau de précision des joueurs.
- Les trajectoires sont suffisamment arrondies pour éviter toute faute de filet.
- L'entraîneur peut demander à un joueur de viser systématiquement la même zone en fonction de sa difficulté à maîtriser certaines trajectoires.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Pour exercer la capacité d'adaptation, l'entraîneur peut annoncer juste avant la frappe la cible à viser pour le 6^{ème} coup.
- L'exercice peut être réalisé avec uniquement des frappes en coup droit.
- Même exercice à partir d'un service.
- Il peut être demandé au joueur de tenter le point gagnant avant le 6^{ème} coup si la situation de jeu l'impose.
- On peut donner la possibilité au joueur de réaliser une amortie en guise de coup gagnant.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Cibles plus larges et éloignées des lignes.
- Réduire les séries à 4 coups.
- L'entraîneur reste toujours dans la même zone.

+ DIFFICILE

- Balles du coach plus difficiles à négocier (effet, hauteur, longueur).
- Cibles plus petites et plus proches des lignes.
- L'entraîneur change fréquemment de zone.
- L'entraîneur joue des coups de neutralisation sur tout le terrain.

TACTIQUE

Insister sur :

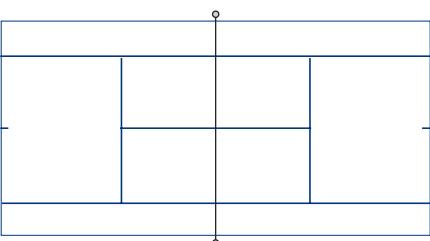
- l'utilisation de toutes les cibles
- l'aptitude des joueurs à choisir la meilleure zone pour le coup gagnant
- la cohérence des trajectoires : plus le coach a joué long, plus le joueur doit arrondir sa trajectoire
- un remplacement avancé après tout coup particulièrement efficace.

TECHNIQUE

Insister sur :

- le relâchement
- la descente de la tête de raquette sous la balle pour accentuer le lift
- l'accélération de la tête de raquette (sensation d'accélérer encore après la frappe)
- la diversité des appuis (coups d'échange et coups d'attaque)
- une prise de balle plus tôt dans le rebond pour le coup d'attaque (notion de changement de rythme dans l'échange).

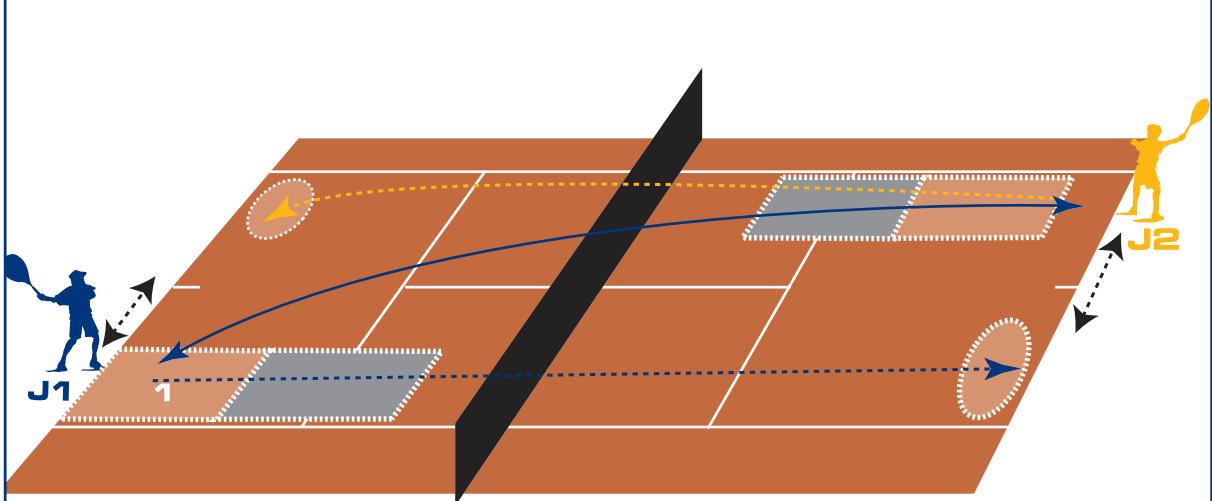
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

5/ ÉCHANGES CROISÉS ET COUP GAGNANT LE LONG DE LA LIGNE

Le "bras de fer" dans la diagonale est un classique du jeu moderne. Quelle que soit la diagonale exploitée, ce bras de fer se termine souvent par un changement de direction effectué par l'un des 2 joueurs, assorti d'un changement de rythme qui se veut décisif. Ce schéma doit être exercé et répété jusqu'à ce qu'il trouve sa pleine efficacité. L'accent sera mis par l'entraîneur sur l'opportunisme des joueurs, et leur aptitude à profiter d'une situation favorable qui, en général, ne se présente pas une deuxième fois au cours d'un même point.



ORGANISATION

- J1 et J2 jouent un échange de coups croisés et liftés (en coup droit ou en revers), en direction des zones 1 ou 2. Après chaque frappe, ils amorcent un remplacement en direction du centre du terrain.
- Dès que la balle adverse le permet, ils tentent un coup gagnant le long de la ligne. Cette accélération peut se produire dès le début de l'échange, si la situation l'impose.
- Si ce coup n'est pas gagnant, ils jouent le point jusqu'à sa conclusion.

OBSERVATIONS

- Les coups en diagonale qui préparent l'attaque doivent être réguliers, suffisamment puissants et parfois "sortants" (cibles grises), pour favoriser l'attaque le long de la ligne qui va suivre.
- Cet exercice est réalisé (droitiers) :
 - sur la diagonale des égalités en coup droit pour les 2 joueurs,
 - sur la diagonale des avantages en revers pour les 2 joueurs,
 - sur la diagonale des avantages avec l'un des 2 joueurs jouant **en coup droit de décalage**.
- Dans la diagonale des avantages, l'entraîneur pourra imposer l'utilisation du revers coupé pour les coups croisés afin de perfectionner ce coup, toujours d'actualité au plus haut niveau, principalement pour varier les hauteurs de rebonds.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Lorsque l'accélération le long de la ligne n'est pas décisive, les deux joueurs continuent l'échange dans l'autre diagonale jusqu'à la prochaine attaque le long de la ligne.
- Après le coup d'attaque le long de la ligne, le joueur enchaîne vers le filet et tente une volée gagnante.
- L'échange commence par un service et un retour.
- Dans une première partie de l'exercice, pour renforcer la solidité du jeu, on peut demander à l'un des deux joueurs de jouer systématiquement, toutes les 3 frappes, un coup le long de la ligne, sans recherche du coup gagnant. Son partenaire joue uniquement des coups croisés.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Avec de très jeunes joueurs, utiliser des balles intermédiaires afin qu'ils parviennent à frapper tôt après le rebond, et qu'ils prennent conscience de l'intérêt que cela présente.

+ DIFFICILE

- Dans la diagonale des revers, les 2 joueurs font aussi des coups droits de décalage.
- Vitesse de jeu plus importante lors de l'échange en diagonale.

TACTIQUE

Insister sur :

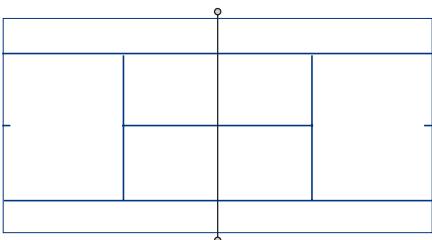
- le choix de la balle qui provoque le changement de rythme : l'entraîneur en fixera les critères en fonction du niveau des joueurs
- le point de replacement (latéralement et en profondeur) en fonction du coup joué
- la nécessité de couper les trajectoires pour aller au-devant de la balle en "V"
- une bonne vitesse de balle pour les coups en diagonale, même lorsque l'on joue "court croisé" (cibles grises)
- la recherche d'accélération pour les coups joués le long de la ligne (frappe avec peu d'effet).

TECHNIQUE

Insister sur :

- le rythme d'exécution : vitesse de la tête de raquette, lors des accélérations
- des prises de balle précoces pour les coups le long de la ligne
- le dégagement en arc de cercle pour les coups droits de décalage
- un net engagement vers l'avant pour les accélérations
- un jeu de jambes adapté à chaque type de coup
- une utilisation judicieuse des effets.

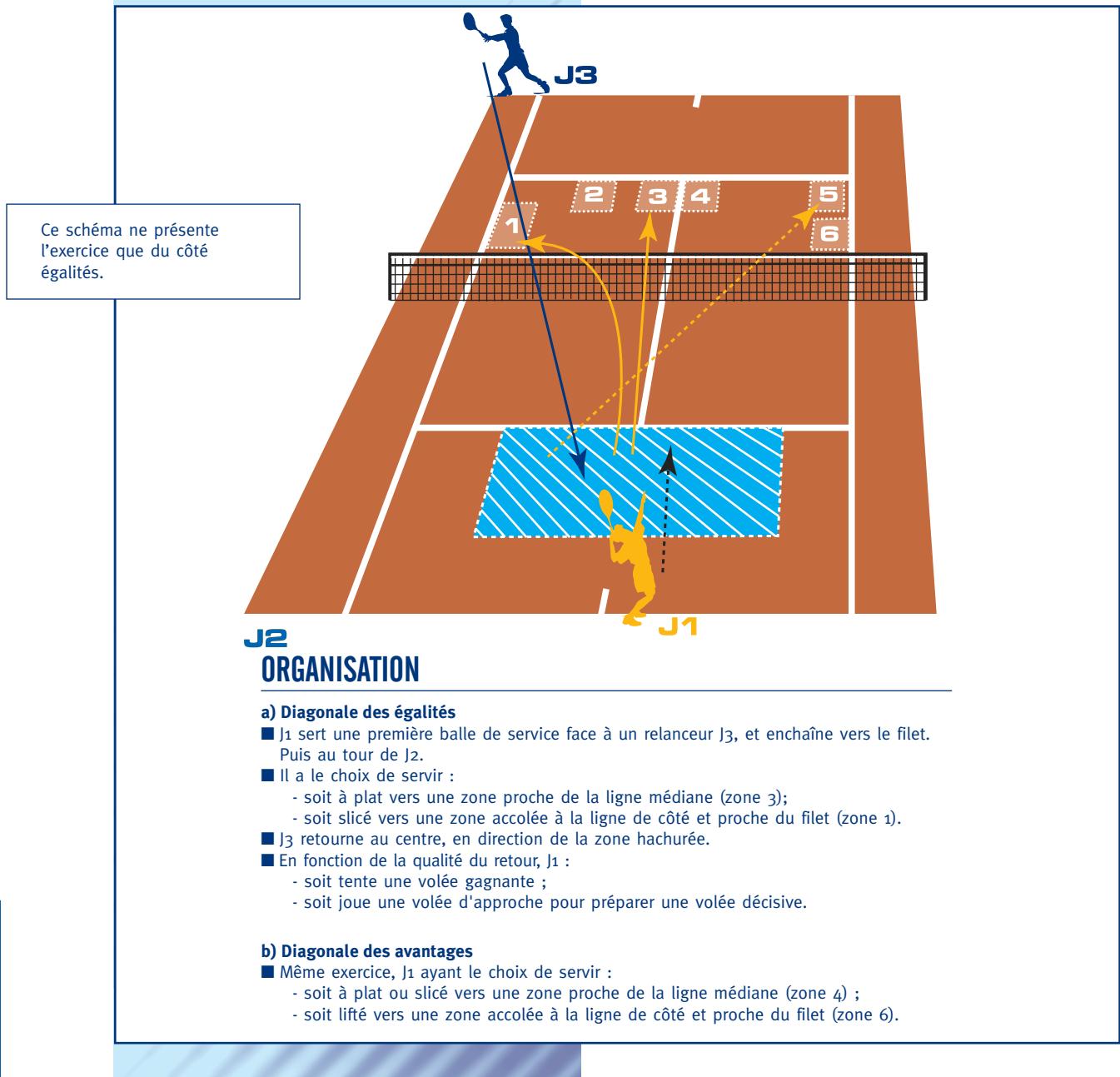
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

6/ SERVICE / VOLÉE

Le service est un coup qui permet de faire des points directs sans que l'adversaire ne puisse retourner. Mais c'est aussi un coup qui permet de préparer de nombreux points gagnants réalisés au filet. Ce schéma service / volée doit être régulièrement exercé pour que les joueurs puissent ensuite le tenter dans les moments cruciaux des matches.



OBSERVATIONS

- La trajectoire du service en angle doit couper la ligne de couloir nettement avant son intersection avec la ligne de service (voir schéma).
- Aux égalités, le service slicé croisé doit être suffisamment rapide pour mettre le relanceur en situation de débordement (droitier contre droitier).
- Ce schéma de jeu est plus fréquemment employé par les hommes. Il est toutefois intéressant de le développer chez les joueuses dans la perspective de l'évolution probable du jeu féminin vers un tennis plus offensif.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉS

- Aux égalités, on pourra ajouter une zone "slice rentrant" sur le relanceur (zone 2).
- Aux avantages, on pourra ajouter une zone "lift bondissant" sur le relanceur (zone 5).
- L'exercice se déroule très facilement avec un comptage des points.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

■ Plus facile pour le relanceur

- On prévient le relanceur du côté où arrive la balle afin de lui faciliter la tâche et d'obtenir ainsi un plus grand nombre de volées à jouer.
- On demande au serveur d'effectuer des services intermédiaires entre 1^{re} et 2^{ème} balle.

■ Plus facile pour le serveur

- Il sert d'une position avancée dans le terrain.

+ DIFFICILE

■ Plus difficile pour le serveur

- Le relanceur est libre de retourner sur tout le terrain de simple.

TACTIQUE

Insister sur :

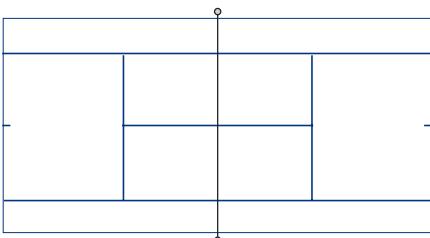
- les lancers de balle qui doivent être très similaires quels que soient les services réalisés (à plat ou à effet) afin de ne pas donner d'information au relanceur
- la position du relanceur qui doit s'adapter aux différentes situations
- le choix entre volée gagnante et volée d'approche en fonction du retour et de la position de l'adversaire
- la capacité du joueur à réaliser des volées courtes lorsque cela est nécessaire (position reculée de l'adversaire ou volleyeur proche du filet).

TECHNIQUE

Insister sur :

- la précision du lancer de balle (pas trop en avant pour le service slicé afin de favoriser l'effet)
- l'enchaînement "fin de service – début de course vers l'avant"
- une reprise d'appuis orientée au moment de la frappe adverse.

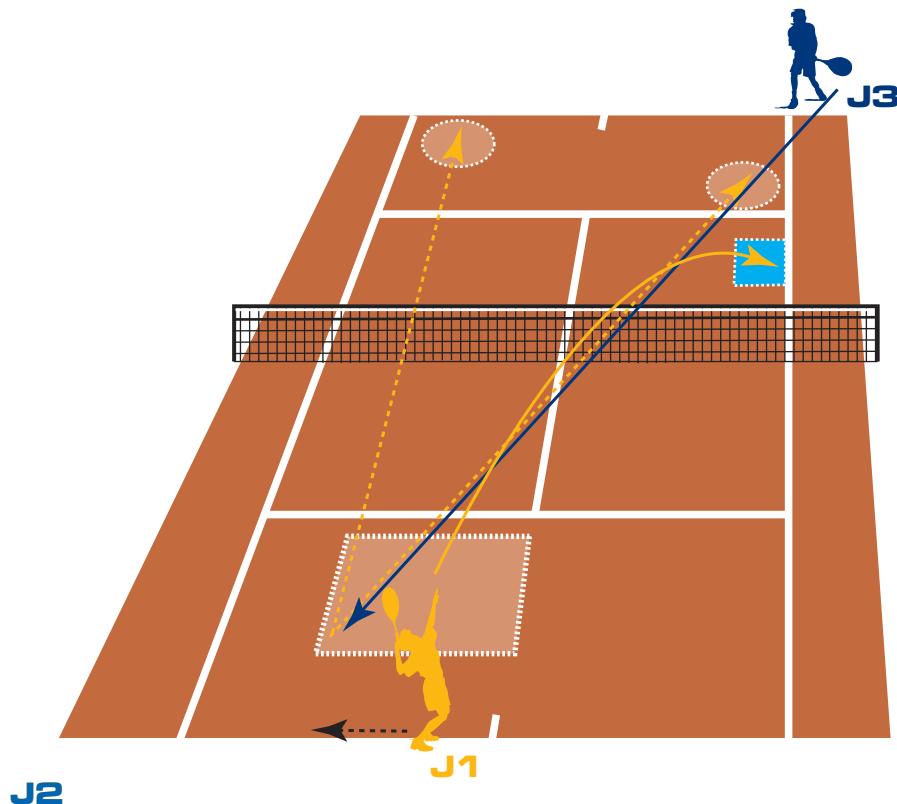
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

7/ SERVICE DÉCROISÉ – COUP DROIT DE DÉCALAGE

Cet exercice est une autre illustration du schéma service-coup gagnant, cette fois-ci au fond du court. Cet enchaînement est un "classique" du jeu espagnol sur terre battue, mais Sébastien Grosjean en a fait l'une de ses armes principales, qu'il utilise également sur les surfaces rapides.



ORGANISATION

Diagonale des avantages :

- J1 sert une balle de service à effet lifté (puissante et bondissante) en direction d'une zone accolée à la ligne de couloir et assez proche du filet (schéma : couleur bleue).
- J3 retourne dans la zone centrale, plutôt côté revers, assez long pour se protéger.
- J1 s'est décalé vers la gauche après son service et tente un coup droit gagnant sur l'une des deux cibles rondes.
- Le point se joue jusqu'à sa conclusion.
- J2 réalise alors la même séquence.

OBSERVATIONS

- La trajectoire du service en angle doit couper la ligne de couloir nettement avant son intersection avec la ligne de service (voir schéma).
- Le relanceur doit retourner à une vitesse et une longueur correspondant à son niveau de jeu habituel.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Le serveur peut utiliser son revers pour tenter le coup gagnant, si le retour n'autorise pas le coup droit de décalage.
- L'exercice peut prendre la forme d'un jeu avec décompte de points. Dans ce cas, on n'autorise qu'une seule balle de service, et l'entraîneur peut décider de faire rejouer un point si le service ou le retour sont trop éloignés de la zone prévue.
- Cet exercice est également intéressant pour entraîner les joueurs à réaliser des revers gagnants. La zone à viser pour le relanceur est alors décalée vers le côté revers du serveur.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

■ Pour le serveur

- Le serveur peut se décaler légèrement sur la gauche pour servir.

+ DIFFICILE

■ Pour le serveur

- Le relanceur a la possibilité de retourner sur tout le terrain de temps en temps.

TACTIQUE

Insister sur :

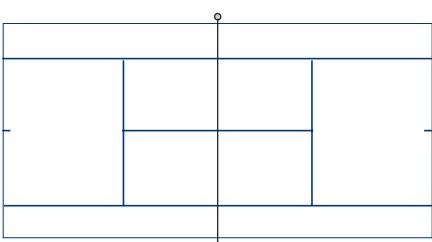
- la qualité du service (précision, force, trajectoire très arrondie)
- le bon choix de zone pour le coup droit d'attaque (côté ouvert ou contrepied)
- le coup droit décroisé court, particulièrement efficace
- l'enchaînement vers le filet après le coup droit d'attaque si le joueur est dans une position avancée, ou si le coup qu'il vient de jouer place l'adversaire en difficulté
- le remplacement du serveur sur sa gauche juste après son service, afin de favoriser l'exécution du coup droit de décalage.

TECHNIQUE

Insister sur :

- la pronation accentuée du segment avant-bras / main pour donner une trajectoire bombée au service
- la vivacité du jeu de jambes de dégagement (coup droit de décalage)
- l'utilisation des appuis ouverts et la dissociation haut du corps / bas du corps (coup droit de décalage).

ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

8/ ENCHAÎNEMENT VOLÉE LIFTÉE - VOLÉE "CLASSIQUE"

Les joueuses utilisent aujourd’hui très fréquemment, lorsqu’elles ont pu pénétrer dans le terrain, la “volée liftée”, un véritable coup droit ou revers (à 2 mains) frappé avant le rebond. Les hommes, quant à eux, utilisent cette arme presque exclusivement en coup droit. Ce nouveau coup doit être exercé dès l’âge de 12 – 13 ans dans une perspective de haut niveau. Au cours d’un point, cette volée liftée est généralement suivie d’une autre volée, plus “classique”. L’exercice présenté ici permet aux joueurs de perfectionner l’enchaînement de ces 2 coups.

ORGANISATION

- Au début de la séquence, J1 se positionne un mètre en avant de la ligne de fond de court.
- Le coach met en jeu sur J1 une balle “flottante” :
 - peu éloignée latéralement ;
 - plus ou moins haute ;
 - plus ou moins rapide.
- J1 progresse vers l’avant pour jouer une volée liftée en direction de la zone Z et poursuit sa course vers le filet.
- Dans le même temps, J3, qui était positionné dans l’angle droit du court, a démarré en direction du coin opposé dès l’engagement du coach. Il tente alors un passing-shot le long de la ligne.
- Le point est ensuite joué de façon libre, J1 essayant de conclure le point sur l’une des zones A ou B par une volée “classique”.
- J2 réalise ensuite le même enchaînement.
- L’exercice se réalise également dans l’autre diagonale.

OBSERVATIONS

- La 1^{re} volée (liftée) peut se jouer en coup droit ou en revers à deux mains.
- Il est primordial de bien placer les joueurs avant de débuter l’exercice.
- Faire évoluer ce placement en fonction de la réussite de l’un et de l’autre.
- Les marges de sécurité à observer pour la volée liftée doivent être très importantes : la précocité de la frappe et la puissance du coup suffisent à mettre l’adversaire en difficulté.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- J1 a le choix de jouer sa première volée soit à droite, soit à gauche, J3 est alors positionné au centre en début d'échange.
- Les envois variés de l'entraîneur peuvent obliger le joueur à faire un choix entre une première volée liftée ou "classique".
- Lorsque les joueurs maîtrisent l'exercice, un comptage des points est possible.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

■ Pour l'attaquant (J1)

- Le défenseur (J3) joue son passing-shot dans une direction imposée (le plus souvent le long de la ligne).
- Le défenseur (J3) n'a pas droit au lob.
- Envoi de l'entraîneur facilitant la réussite.
- L'attaquant adopte une position de départ plus avancée.

+ DIFFICILE

■ Pour l'attaquant (J1)

- Envois de l'entraîneur plus difficiles à négocier.
- Le défenseur (J3) a la possibilité de lober ou de passer sur tout le terrain dès le 1^{er} coup.
- Le défenseur part du milieu du terrain pour avoir moins de terrain à couvrir en défense.

TACTIQUE

Insister sur :

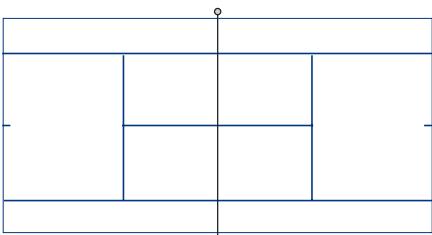
- la hauteur de frappe des volées liftées qui doit toujours se situer au-dessus du niveau du filet
- la couverture du filet (se replacer en fonction de l'endroit où l'adversaire frappe la balle)
- la volonté de couper les trajectoires pour frapper les volées près du filet.

TECHNIQUE

Insister sur :

- entre les 2 volées, la reprise d'appuis orientée, au bon moment et au bon endroit
- pour la volée liftée, les appuis ouverts, la progression vers l'avant à la frappe
- la dissociation haut du corps / bas du corps
- l'action combinée avant bras / poignet à la frappe
- le rôle du bras libre (équilibrage).

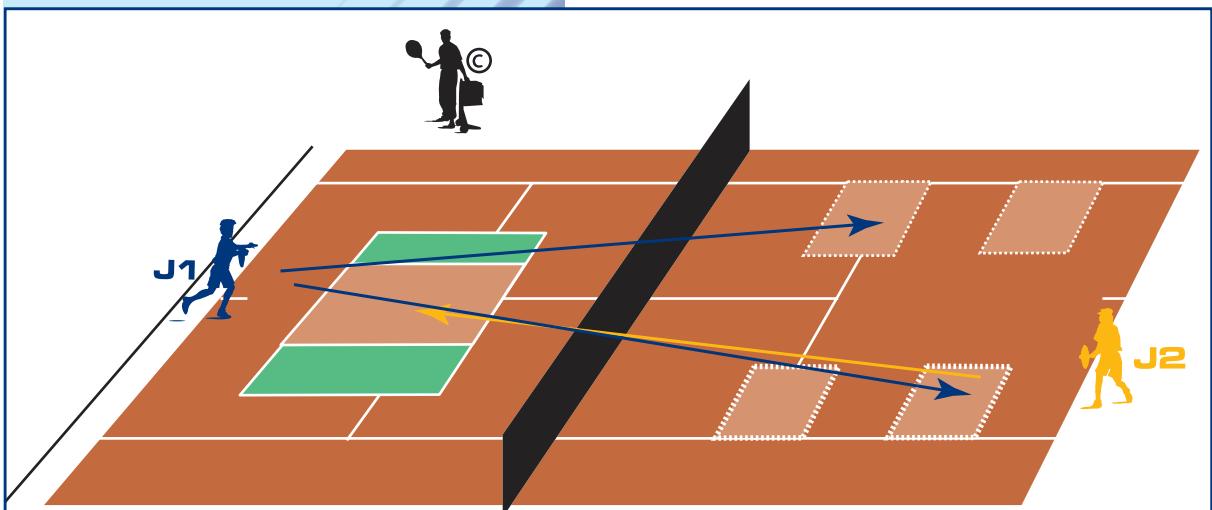
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

9/ LE JEU À L'INTÉRIEUR DU COURT (PING-PONG)

Le tennis est un jeu qui intègre en permanence deux composantes : l'espace et le temps. Plus on se rapproche du filet et plus on s'ouvre de possibilités tactiques. Plus on joue tôt, moins on laisse de temps à l'adversaire pour s'organiser. Agassi s'est parfaitement approprié cette théorie et a développé un style de jeu dans lequel la position avancée dans le terrain est la règle numéro 1. Certes, cette façon de jouer requiert un œil et un jeu de jambes exceptionnels, mais quand on dispose de ces qualités, c'est un autre tennis qui s'ouvre à soi, une autre sensation, celle de jouer au ping-pong en étant "debout sur la table".



ORGANISATION

- Sur une balle mise en jeu par l'entraîneur, J1 joue un échange contre J2 à une vitesse proche de la vitesse de compétition : - en essayant de ne jamais reculer au-delà d'une ligne située à 50 centimètres derrière la ligne de fond tout en cherchant à déplacer J2.
- en essayant de jouer à l'intérieur du court dès que le coup adverse est court.
- J2 défend son point en jouant systématiquement dans la zone centrale.
- En cas de balle longue de l'adversaire, J1 a la possibilité de "décrocher" vers l'arrière mais il doit aussitôt reprendre place sur la ligne de fond.
- Quand il en a la possibilité, J1 peut accélérer vers l'une des quatre zones et enchaîner vers le filet pour jouer une volée gagnante.
- Le point se joue alors jusqu'à sa conclusion.
- Les rôles sont inversés après un nombre de répétition fonction du niveau et de la réussite des joueurs.

OBSERVATIONS

- Respecter une vitesse d'échange réduite en début d'exercice pour favoriser la réussite, puis évoluer ensuite vers une vitesse de jeu proche de la compétition.
- Les joueurs devront éviter de jouer en demi-volée sur les balles longues, mais auront la possibilité de jouer en "demi-rebond" (mi-hauteur du rebond).



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Même exercice sans montées au filet.
- Même exercice avec mise en jeu par un service.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- La ligne imaginaire se situe 1 mètre en arrière de la ligne de fond.
- Dans les petites catégories, utilisation des balles intermédiaires.

+ DIFFICILE

- Les deux joueurs réalisent l'exercice simultanément.

TACTIQUE

Insister sur :

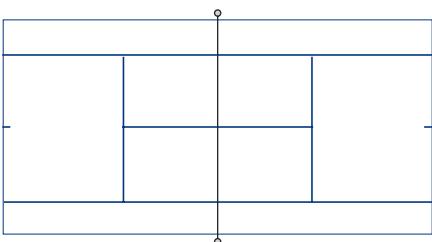
- des remplacements rapides
- des déplacements rapides, coupant les trajectoires
- l'obligation pour l'attaquant de se replacer à l'intérieur du court dès lors que son adversaire risque d'être en difficulté
- l'obligation pour l'attaquant de jouer à l'intérieur du court dès que cela est possible
- la recherche de coups courts croisés ou décroisés lorsque la balle est frappée dans l'une des zones vertes.

TECHNIQUE

Insister sur :

- une attitude d'attention basse et dynamique
- un jeu de jambes précis et fléchi
- des ancrages puissants sur la jambe extérieure pour éviter tout recul à la frappe, des appuis fréquemment ouverts
- une amplitude adaptée des préparations
- une utilisation judicieuse des effets.

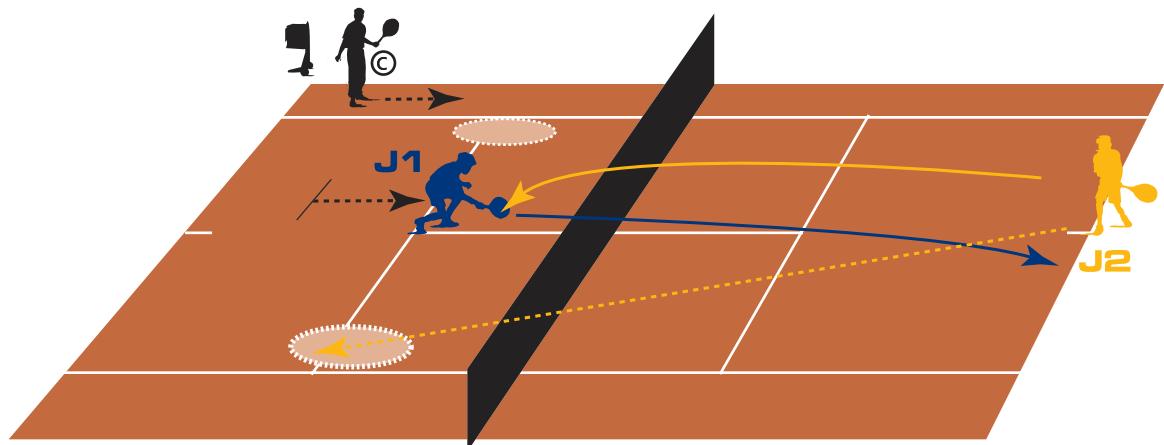
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

10/ PASSING-SHOTS

En s'entraînant à mettre beaucoup d'effet lifté dans leurs frappes, les joueurs ont dans le même temps considérablement progressé dans le secteur des passing-shots. Ils sont maintenant capables de trouver des trajectoires suffisamment arrondies et courtes pour toucher des zones très proches du filet, surprenant alors les meilleurs volleyeurs. Sur toutes surfaces, le passing-shot est un coup qu'il faut posséder dans sa panoplie, avec son complément indispensable et spectaculaire, le lob lifté.



ORGANISATION

- Au début de la séquence, J1 est placé environ 2 mètres derrière la ligne de service, et J2 sur la ligne de fond, au centre du terrain.
- L'entraîneur, au panier de balles, envoie une balle à J2, qui doit diriger son premier passing-shot au centre, en forçant J1 à effectuer une volée basse. J2 joue ensuite un deuxième passing-shot en direction de l'une des 2 zones ; J1 l'intercepte et tente si possible une volée gagnante. Le point se poursuit éventuellement jusqu'à sa conclusion.
- Dans une première partie de l'exercice, le lob est interdit, dans une seconde partie, il est autorisé pour J2 à partir du 2^e coup.
- L'entraîneur laisse au joueur le temps de se replacer à mi-court.

OBSERVATIONS

- L'efficacité de l'exercice repose sur un juste dosage des envois : l'entraîneur devra trouver les trajectoires et les zones d'envoi appropriées afin que le passeur se trouve dans une position de difficulté adaptée.
- L'entraîneur pourra occuper une position à l'intérieur du terrain pour envoyer les balles (légerement en arrière du volleyeur), mais il devra se décaler sur le côté dès que le lob est autorisé.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- J1 est placé directement à la volée, et l'entraîneur envoie à J2 une balle plus ou moins difficile. Le point est joué librement dès le premier passing-shot. Dès que le point est terminé, l'entraîneur envoie immédiatement la balle suivante, même si le volleyeur ne s'est pas parfaitement replacé, afin de le placer en situation d'urgence. Cette variante peut être réalisée en autorisant ou en interdisant le lob.
- Au début de la séquence, J2 est placé en face de l'un des 2 couloirs, l'entraîneur envoyant alors la balle dans l'autre demi-terrain.
- Cet exercice peut donner lieu à un comptage de points (ex. : premier à 10...).

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE (pour le passeur)

- Envois plus courts, moins rapides...
- Cadence moins élevée pour laisser un temps de replacement.
- Lob autorisé.
- J1 placé plus loin du filet.

+ DIFFICILE (pour le passeur)

- Envois plus longs, plus rapides, avec effets.
- Cadence plus élevée.
- Lob interdit.
- J1 placé plus près du filet.

TACTIQUE

Insister sur :

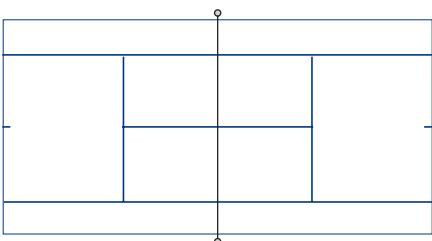
- la recherche de zones situées à l'intérieur des carrés de service, notamment pour les passing-shots croisés
- les points de replacement pour le volleyeur en fonction de la position et des possibilités de jeu du passeur
- la recherche de zones "courtes" pour les volées gagnantes
- l'utilisation du lob lifté quand le joueur a également la possibilité de tenter un passing-shot.

TECHNIQUE

Insister sur :

- l'équilibre du corps et un solide ancrage au sol pour frapper les passing-shots
- le mouvement en "essuie-glace" de la tête de raquette
- les trajectoires des passing-shots qui doivent être très bombées
- le sommet de la trajectoire des passing-shots qui doit se situer avant le franchissement du filet
- le déplacement très fléchi du volleyeur.
- le "gratté" de la balle pour les volées courtes dans le but d'obtenir un meilleur contrôle
- les fins de gestes adaptées pour la réalisation de lobs liftés.

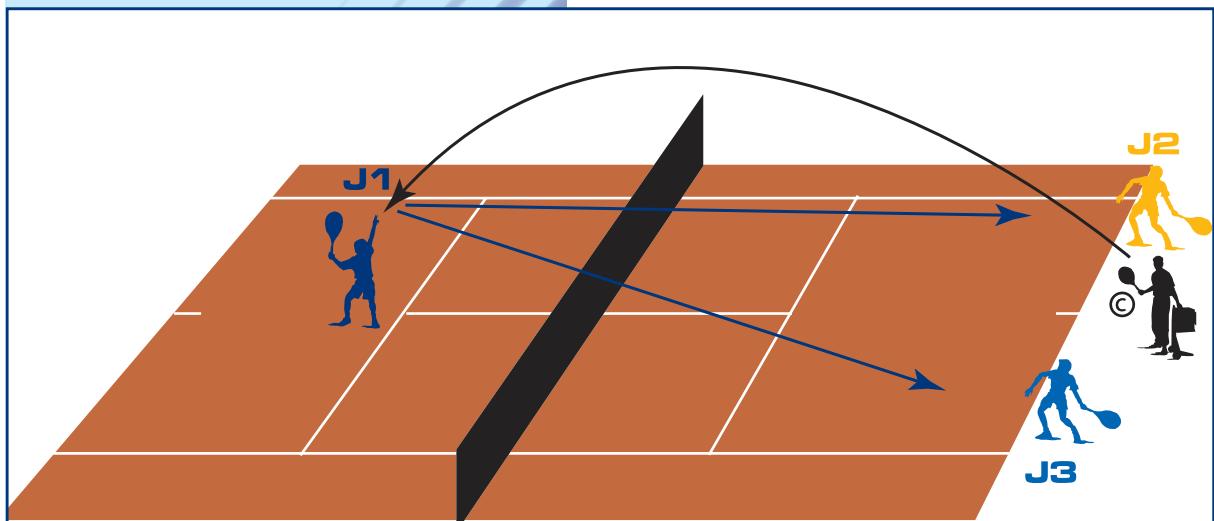
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

11 / SMASH

Le smash est sûrement le coup le plus athlétique et le plus percutant du jeu. Dans la grande majorité des cas, il est gagnant dès la première frappe et son pourcentage de réussite est très élevé. Les qualités athlétiques des joueurs actuels n'ont fait que renforcer l'aspect très offensif de ce coup. Tout joueur de haut niveau se doit de posséder un grand smash, quand bien même il n'est pas attiré par le jeu au filet. Un entraînement régulier de ce coup doit permettre à chacun d'en faire une arme absolue.

**ORGANISATION**

- L'entraîneur au panier met en jeu un lob sur J1, qui au début de la séquence se situe à distance de raquette du filet.
- J1 recule et dès le premier smash cherche le coup gagnant face à J2 et J3, qui ensemble jouent le point sur le terrain de simple en ne jouant que des lobs de défense.
- Quand le point est terminé, l'entraîneur remet en jeu un nouveau lob en laissant au volleyeur le temps de se replacer.
- Un décompte des points est effectué (exemple : premier à 10...).

OBSERVATIONS

- Exiger une position précise du "smasher" en début de séquence.
- Un retour rapide du "smasher" vers cette position une fois que la balle n'est plus en jeu.
- Rotations fréquentes des joueurs car l'exercice est intense.
- Il s'agit d'un travail explosif qui nécessite des temps de récupération appropriés.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUEES

- Après chaque smash, les défenseurs ont la possibilité de jouer un passing-shot dans les pieds du volleyeur qui a (ou non) l'obligation de le jouer de volée. Sur cette volée, les défenseurs doivent lober à nouveau.
- Dans la variante précédente, on peut donner la possibilité au volleyeur de jouer une volée gagnante quand le passing-shot des défenseurs le permet.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE (pour le volleyeur)

- Il a le droit de smasher dans le terrain de double.
- Position moins avancée en début de séquence.
- Terrain raccourci pour des enfants (du côté du volleyeur).

+ DIFFICILE (pour le volleyeur)

- Les défenseurs ont le droit de lober dans le terrain de double.
- Envois plus difficiles par le coach.
- Séquences plus longues.
- Contres plus offensifs pour les défenseurs.

TACTIQUE

Insister sur :

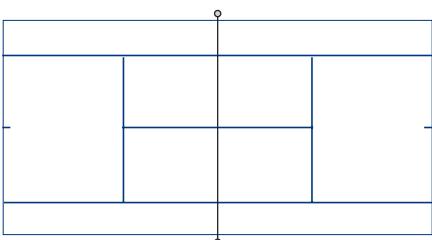
- l'utilisation en alternance de toutes les zones du terrain adverse pour le "smasher", et cela quel que soit le type de lob
- un remplacement rapide vers une position avancée après chaque smash
- la volonté de smasher les lobs côté revers.

TECHNIQUE

Insister sur :

- la réalisation de pas croisés pour reculer plus vite sur les lobs
- l'utilisation fréquente de smashes en suspension afin de céder le moins de terrain possible
- une action forte de l'avant-bras et de la main, pour plus de puissance et de précision.

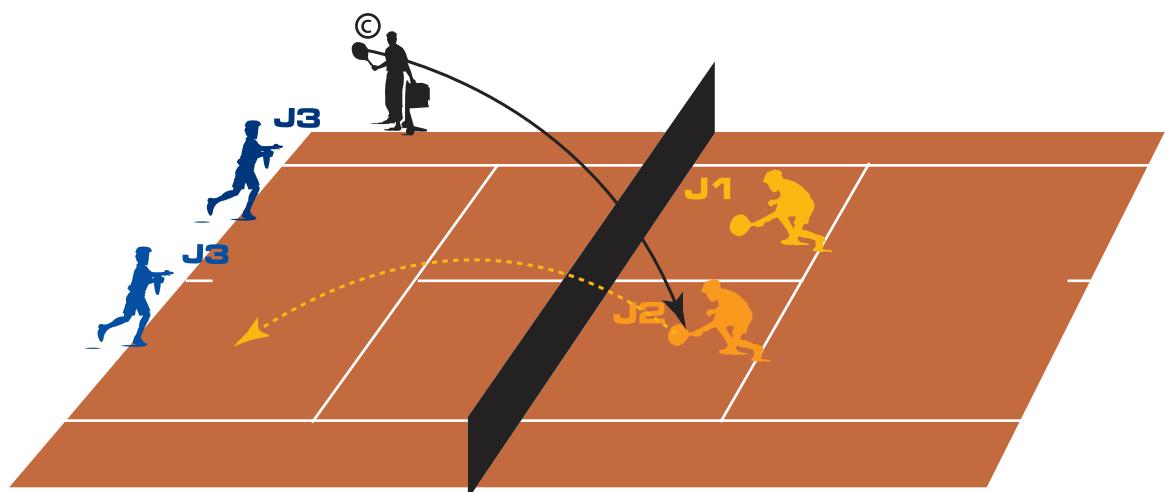
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

12/ DOUBLE

Le double est une spécialité extrêmement riche sur le plan de la formation. Nombreux sont les joueurs qui ont fait progresser leur jeu de façon significative en le pratiquant régulièrement. Au delà du service et du retour, qui sont les coups de base du double, la maîtrise des volées, le développement des réflexes, le sens du placement et de l'anticipation, la qualité des passing-shots sont des domaines qui peuvent largement se renforcer au travers d'entraînements de double.



ORGANISATION

- Au début de la séquence, une équipe de double est au filet, 50 cm en avant de la ligne de service, l'autre équipe est en fond de court.
- L'entraîneur envoie une balle mettant un peu en difficulté les joueurs au filet. L'échange se joue alors librement jusqu'à la conclusion du point.
- Une fois le point terminé :
 - soit l'entraîneur remet immédiatement une balle en jeu, éventuellement par un lob ;
 - soit l'entraîneur attend que les joueurs se soient replacés dans leur position initiale pour envoyer une balle.
- Généralement, cet exercice donne lieu à un match en 10 ou 20 points entre les 2 équipes.
- En cours d'échange, l'équipe au fond du court a toute liberté pour venir au filet.

OBSERVATIONS

- L'envoi, qui se fait à partir du panier de balles, doit être précis et varié : balles "plongeantes", fortes, placées, lobées...
- L'entraîneur veillera à doser ses engagements en fonction du niveau des joueurs, de leur position sur le terrain, de l'évolution du score.
- Les joueurs doivent rester en action à la fin du point dans le cas où l'entraîneur approvisionne immédiatement.
- L'entraîneur se tient sur le côté du terrain, et suffisamment avancé pour que ses envois puissent mettre les joueurs au filet en difficulté.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Les 4 joueurs peuvent être placés au filet en début de séquence. Ils se trouvent alors sur leur ligne de service.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Avec de jeunes enfants : balles intermédiaires.
- Avec de jeunes enfants : sans les couloirs.

+ DIFFICILE

- Pour les passeurs : lob interdit.

TACTIQUE

Insister sur :

- le placement des joueurs :
 - fermeture des angles,
 - déplacements simultanés des 2 joueurs pour couvrir le terrain (latéralement et en profondeur),
- les possibilités d'anticipation,
- la volonté de progresser vers le filet pour les passeurs,
- justesse des choix entre volées courtes à rebond bas, volées courtes "claquées", volées longues, volées amorties.

TECHNIQUE

Insister sur :

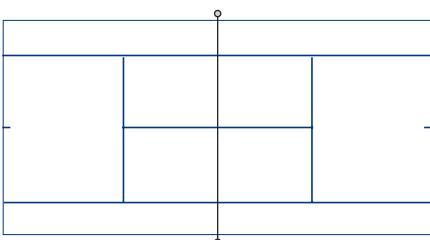
POUR LES VOLLEYEURS :

- attitude d'attention dynamique (position basse, bras en avant du corps)
- volée : plan de frappe avancé, fermeté de la main
- progression avec la balle lors de la frappe (sur les balles plus lentes).

POUR LES PASSEURS :

- frappes "sèches", trajectoires plongeantes.

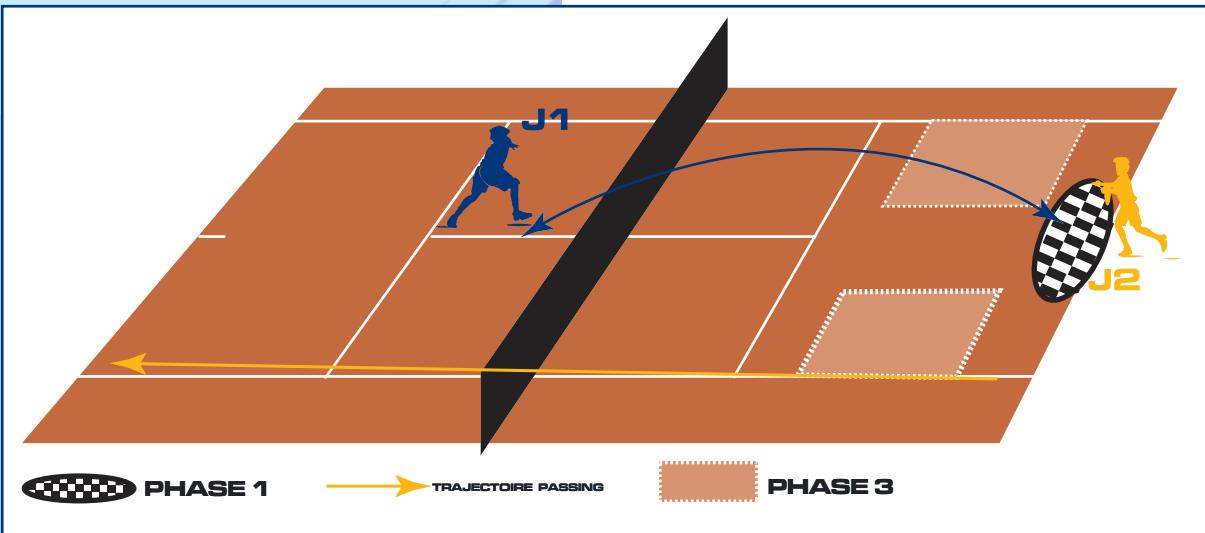
ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES

AMÉLIORATION DU JEU DE JAMBES : "L'ESPAGNOL"

Jouer au meilleur niveau exige un jeu de jambes précis et dynamique. Le renforcement de ce secteur du jeu est capital dans la formation des jeunes. L'exercice suivant, que nous avons appelé "L'espagnol" parce qu'il est régulièrement pratiqué par les joueurs de ce pays, est un "basique" pour l'amélioration du petit et du grand jeu de jambes. Très intense sur le plan physique, il permet d'améliorer aussi la concentration du joueur.



ORGANISATION

PHASE 1

"ZERO DECHET"

- J1, au filet, joue un échange de 40 balles avec J2, placé au fond du court. Les échanges se font à vitesse très lente. J1 joue systématiquement dans une zone centrale élargie ; J2 frappe les 20 premières balles en alternant 1 coup droit et 1 revers, puis enchaîne avec 20 coups droits de décalage, sans interrompre l'échange.
- L'objectif de J2 est de jouer "recouvert" dans les pieds de J1 en conservant une petite marge de sécurité par rapport au filet.
- Les rôles sont ensuite inversés.

PHASE 2 (enchaînée sans repos)

"FRAPPES A 100%"

- J1, au filet, volleye des balles tendues dans l'axe du court, droit sur J2. Ce dernier frappe entre 6 et 10 passing-shots très fort sur J1, en restant très fléchi sur les jambes, même entre les frappes.
- Les rôles sont ensuite inversés.

PHASE 3 (enchaînée sans repos)

"TRAVAIL DU PASSING-SHOT"

- J1, au filet, fait jouer 4 passing-shots à J2. Les volées de J1 sont lentes, en alternance droite / gauche sans contrepied, et très écartées (proches de la ligne de couloir).
- J2 joue les 3 premiers passing-shots sur J1, puis tente obligatoirement le 4^{ème} le long de la ligne.
- Les rôles sont ensuite inversés.

RÉCUPÉRATION COMPLÈTE APRÈS LES 3 PHASES (6 séquences)

OBSERVATIONS

- L'entraîneur observe l'évolution des joueurs sur le plan physique et respecte les temps de récupération à la fin de l'exercice (le passage à la volée constitue une période de récupération active).
- Le nombre de frappes pour chaque phase est à adapter au niveau et à l'âge des joueurs.
- Le volleyeur a un objectif de concentration (surtout dans la phase 2) et un objectif d'application des fondamentaux techniques.
- Au cours de la phase 1, le volleyeur peut varier la longueur des balles.



VARIANTES DE L'EXERCICE ET FORMES JOUÉES

- Exercice réalisable avec 4 joueurs sur un demi-terrain (phases 1 et 2).
- Le coach peut participer en tant que 2^{ème} volleyeur aux côtés de J1, afin que J2 puisse varier ses trajectoires au cours d'un même échange.
- Le volleyeur peut se déplacer à gauche ou à droite, en fonction des trajectoires à travailler, et des particularités de chaque joueur. Il peut le faire en cours d'échange.

ÉVOLUTIONS DE L'EXERCICE

+ FACILE

- Nombre de frappes moins élevé.
- Trajectoires des volées plus arrondies pour donner du temps (phases 1 et 3).

+ DIFFICILE

- Volleyeur un peu plus près du filet.

TACTIQUE

Insister sur :

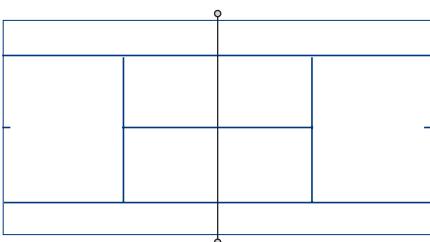
- **PHASE 1** : les trajectoires sécurisantes et plongeantes, qui correspondent à un "premier" passing-shot destiné à faire jouer le volleyeur sous le niveau du filet pour ensuite conclure.
- **PHASE 3** : un effet latéral favorisant le passing-shot "entrant" pourra être utilisé en coup droit.

TECHNIQUE

Insister sur :

- la respiration et le relâchement du haut du corps
- la qualité de "pied" en déplacement et ajustements
- le maintien de la qualité des appuis en état de fatigue
- dans la phase 1, le grattage de la balle pour un bon effet lifté
- dans la phase 2, l'ancre au sol nécessaire pour un bon contrôle de balle, et **la force de frappe** de fond de court.

ADAPTATION PERSONNELLE DE L'EXERCICE



NOTES