



Élaborer un plan de jeu

Joey Rive et Scott Williams (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 20-22

RÉSUMÉ

Cet article traite de l'importance de l'élaboration d'un plan de jeu clair dans le cadre de l'approche d'un match. Il aborde chaque phase du processus d'élaboration d'un plan de jeu, de l'établissement d'un ordre de priorité entre les styles de jeu à l'évaluation des matches, et explique comment le joueur peut mettre en application le plan de jeu défini tout en étant capable de faire preuve de souplesse lorsqu'un changement se produit.

Mots clés: plan de jeu, tactique, prise de conscience, souplesse

Article reçu: 14 avril 2015

Article accepté: 15 juillet 2015

Auteur correspondant:

María Agustina Viola

Email: agusviola26@hotmail.com

INTRODUCTION

Un plan de jeu est indispensable à la réussite d'un joueur en match, car il fournit une orientation générale dès le début d'une rencontre. Lorsqu'ils entament leurs matches, les joueurs s'attachent généralement à être compétitifs et à prendre un bon départ. L'élaboration d'un plan de jeu permet de mieux définir le but à atteindre. Les joueurs doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils élaborent un plan de jeu, car la réussite de celui-ci dépend de l'exécution des coups ; par ailleurs, il arrive parfois que le joueur pense qu'une stratégie fonctionnera et qu'elle ne donne pas d'aussi bons résultats que ce qu'il avait espéré.

PROCESSUS D'ÉLABORATION D'UN PLAN DE JEU

Le processus d'élaboration d'un plan de jeu est précisément, comme son nom l'indique, un processus: il doit avant tout servir à aider le joueur à établir le meilleur scénario possible pour lui permettre d'être compétitif. Les étapes ci-dessous peuvent aider les joueurs et les entraîneurs à concevoir un plan de jeu de base.

1-Établir un ordre de priorité entre les styles de jeu

Le joueur doit dresser la liste des styles de jeu qu'il sait pratiquer par ordre de préférence. La liste établie sera très différente d'un joueur à un autre, puisqu'elle dépendra de ce que le joueur considère comme réalisable et de son degré de confiance à l'égard de ces styles de jeu. Ainsi, les joueurs doivent garder à l'esprit leur meilleur plan de jeu, suivi de leur deuxième, troisième et quatrième choix.

2-Évaluer les forces et faiblesses par rapport aux deux premiers styles de jeu préférés

Les joueurs doivent évaluer leurs forces et leurs faiblesses par rapport aux styles de jeu qu'ils ont classés aux deux premières places. Par exemple, si le style de jeu préféré d'un joueur est le service-volée, le service et la première volée pourraient être des exemples de forces, tandis que le jeu de fond de court pourrait être qualifié de faiblesse. Si le deuxième style de jeu qu'il préfère est le jeu d'attaque du fond du court, un exemple de point fort pourrait être le coup droit décroisé d'attaque, alors que le revers long de ligne pourrait être un point faible.

3-Classer les schémas de jeu propres à un style donné

Ces schémas de jeu constituent des options possibles pour un style de jeu donné. Les joueurs doivent classer les options par ordre de priorité pour les jeux disputés au service et les jeux disputés en retour de service. Par exemple, si le style de jeu

plébiscité par un joueur est un style hybride composé de jeu de service-volée et de jeu d'attaque du fond du court, le joueur aura le choix entre les options de jeu ci-dessous lorsqu'il sera au service.

- Option numéro 1 – Service slicé extérieur côté égalité, coup d'approche au filet et volée dans le côté ouvert du court. Service lifté coté avantage, coup d'approche au filet et volée dans le côté ouvert du court.
- Option numéro 2 – Service sur le T, décalage sur le coup suivant et attaque de coup droit.
- Option numéro 3 – Service au corps de l'adversaire, puis volée dans le côté ouvert du court.

Lorsqu'il sera en retour de service, le joueur aura le choix entre les options de jeu ci-dessous.

- Option numéro 1 – Jouer un retour en plein centre du court qui neutralise l'adversaire, essayer de mettre de la pression avec le coup droit sur le revers de l'adversaire, puis monter au filet.
- Option numéro 2 – Exploiter le second service de l'adversaire en exécutant un retour long de ligne, suivi d'une montée au filet.

4-Travailler les options de jeu

Les joueurs doivent travailler chacune des options de jeu deux à trois fois par semaine en disputant des jeux avec un partenaire au meilleur de 7 points. Si l'option sur laquelle le joueur travaille consiste à retourner le long de la ligne et que le joueur exécute un retour croisé par erreur, le point devra être rejoué. Le joueur doit travailler chacune des options de jeu lentement et de manière réfléchie.

5-Disputer des sets d'entraînement et enregistrer les résultats

Le joueur doit disputer entre trois et cinq sets d'entraînement par semaine et tenir un journal de ses résultats à l'égard des différentes options de jeu propres à un style. Le joueur peut se servir des sets d'entraînement pour prendre note de ses émotions, de son degré de concentration, de son niveau d'intensité, ainsi que de tout ajustement stratégique positif ou négatif effectué lors de ces sets. Il devra ensuite évaluer chacune de ces catégories sur une échelle allant de 1 à 10. Il

sera possible de se reporter à ces évaluations ultérieurement dans le but d'analyser les sets d'entraînement disputés et de déterminer leur impact sur les progrès accomplis lors des matches.

6-Jouer sous pression

Le joueur doit s'inscrire à un tournoi ou à un championnat et veiller à appliquer les options de jeu lorsqu'il se retrouve sous pression. La compétition est un bon moyen de tester la persévérance et la discipline du joueur à cet égard.



7-Évaluer les matches disputés

À l'issue de chaque match disputé, le joueur doit chercher à savoir si les choix effectués (ou l'absence de choix) l'ont aidé à mieux jouer. Le joueur doit s'adonner à cette analyse pendant un mois après chaque set d'entraînement et après chaque match disputé, à l'entraînement ou en compétition. Cet exercice permet au joueur d'en apprendre davantage sur lui et sur son jeu. Il dispose ainsi d'un modèle qui lui servira à reproduire ses meilleures performances.

Bien qu'il soit essentiel de prévoir une stratégie efficace et solide contre un adversaire, le plan de jeu défini devra rester simple. Le fait d'avoir à l'esprit quelques points élémentaires peut grandement aider le joueur dans les moments où il en a le plus besoin. Mais surtout, cela peut lui éviter d'avoir à gérer trop d'informations. Certains joueurs de tennis aiment recueillir une foule de renseignements sur leurs prochains adversaires, tandis que d'autres préfèrent ne pas trop en savoir. Quelle que soit la préférence du joueur en la matière, il est essentiel que ce dernier se limite à des informations simples et qu'il se rappelle de se concentrer davantage sur des éléments qu'il peut contrôler, tels que ses compétences, son comportement et sa confiance. Dans la section suivante, vous trouverez d'autres conseils sur les moyens de rendre un plan de jeu plus efficace.

PLAN DE JEU A L'ŒUVRE

Les conseils suivants conçus pour évaluer l'efficacité des plans de jeu mis en œuvre reposent sur la capacité du joueur à faire preuve de souplesse par rapport à ce qui marche un jour donné, à s'en tenir à ce qui fonctionne, à évaluer la situation et à effectuer les ajustements nécessaires. Il arrive souvent pendant un match que la technique d'un joueur se désagrège ; le recours à des techniques d'auto-correction peut par conséquent l'aider à se reconcentrer. Néanmoins, au bout du compte, il est important que les joueurs apprennent à être compétitifs quels que soient leur niveau de jeu et leurs sensations. Nous avons regroupé ci-dessous un certain nombre de conseils pour la mise en œuvre d'un plan de jeu.

- Faire preuve de souplesse – Les meilleurs plans de jeu s'acquièrent souvent au moment de l'affrontement avec l'adversaire. Exemple: alors que le joueur pensait qu'un certain aspect de son jeu donnerait de bons résultats, cela ne se concrétise pas sur le terrain parce que le joueur ne parvient pas à bien exécuter un coup particulier ce jour-là ou que le style de jeu de l'adversaire ne lui réussit pas. Quelle que soit la situation, un plan de jeu est toujours susceptible d'être modifié et c'est pourquoi le joueur doit être capable de s'adapter lorsqu'un changement intervient. D'ailleurs, il est très rare que les joueurs de compétition disputent un match au cours duquel chaque tentative fonctionne parfaitement. Lorsqu'il dispute un match, le joueur doit essayer de s'imaginer comme un comptable qui tente en permanence des choses, prend note de la réplique adversaire, puis stocke l'information reçue en vue de la réutiliser.

- Évaluer le plan de jeu – Le début du processus d'évaluation de l'efficacité d'un plan de jeu dans n'importe quelle situation donnée passe par la capacité de juger de son aptitude à contrer les coups d'un adversaire. Pour être capable de se faire une idée de la manière dont les plans de jeu de ses adversaires peuvent fonctionner par rapport aux siens, le joueur doit veiller à appliquer les stratégies suivantes afin de trouver les répliques appropriées.

- »Rester au coude-à-coude avec son adversaire – Une bonne stratégie de défense passe en partie par la faculté de rester au coude-à-coude avec son adversaire. Le joueur doit évaluer cette situation immédiatement et décider rapidement s'il y a lieu de changer le jeu au moyen de coups différents. Le fait d'être en mesure de rester à hauteur de son adversaire oblige ce dernier soit à changer le jeu, soit à commettre des erreurs. Dans ce type de situation, le joueur parvient à accomplir ce que son adversaire aime faire habituellement à ses opposants et à trouver les répliques appropriées. Cette stratégie peut se révéler très intimidante et force le joueur à revoir la ou les manières dont il a l'habitude de remporter les points.

- » Passer de la défense à l'attaque – Une stratégie très efficace consiste à exploiter les meilleurs coups de son adversaire pour se créer des occasions d'attaque. Cette stratégie peut et doit être mise en place, car elle améliore les chances du joueur de remporter des points. Lorsqu'un joueur passe de la défense à l'attaque, il prend la balle plus tôt ou réplique au coup de l'adversaire avec un coup encore plus performant. Au cours de chaque point, les situations oscillent entre des occasions d'attaque et des occasions de défense ; par conséquent, le fait d'être pleinement conscient de cette réalité permet au joueur d'améliorer son jeu de jambes et son choix de coups.

- Apporter des changements tactiques lorsque la situation l'exige– Lorsque le joueur est en train de gagner grâce à un plan de jeu précis, il ne doit pas en changer. En revanche, lorsque le plan de jeu ne permet pas au joueur de prendre le dessus, c'est peut-être parce que le plan choisi favorise les points forts de l'adversaire. Par exemple, après avoir décidé de pratiquer un jeu d'attaque en fond de court, le joueur passe à un plan de jeu axé sur la contre- attaque. La cadence de ses coups convient parfaitement au jeu de son adversaire. Il est alors impératif que le joueur apporte des changements tactiques au style de jeu pratiqué. Il peut par exemple tenter de mettre de la pression sur l'adversaire en frappant la balle plus fort. Si cette solution ne marche pas, le joueur doit essayer de passer à un plan ou à une stratégie de rechange prédéterminée qui cadre avec le style de jeu choisi.

- Être conscient de l'impact des défaillances au niveau de la technique – Il est primordial de se rappeler qu'un plan de jeu peut ne pas marcher en raison de défaillances sur le plan technique. Si le joueur possède une technique solide, il sera en mesure de contrer les coups de ses adversaires de manière

plus efficace. En revanche, lorsqu'un joueur a une mauvaise technique, un point faible pourra l'empêcher de frapper un coup suffisamment performant pour reprendre l'initiative de l'attaque.

• Ne pas se laisser rattraper par ses émotions – Certains joueurs laissent trop transparaître leurs émotions et leur frustration lorsqu'ils ratent des coups; il peut leur arriver de frapper leur raquette sur le sol, de vérifier incessamment la tension du cordage en se demandant pourquoi ils ne sentent pas la balle ou encore de dire tout haut qu'ils n'ont pas de bonnes sensations. Lorsque tout ce qu'un joueur entreprend fonctionne à merveille un jour donné et qu'il a de bonnes sensations sur chacune de ses frappes, ce dernier joue comme sur un nuage et a l'impression qu'il ne peut rien rater. Toutefois, cet état appelé « la zone » peut être extrêmement difficile à atteindre. Par conséquent, une approche plus raisonnable consiste à rester compétitif et à donner le meilleur de soi-même sur chaque point. Les joueurs qui laissent leur frustration prendre le dessus lorsqu'ils n'ont pas de bonnes sensations un jour donné n'ont aucune chance d'atteindre « la zone ».

CONCLUSION

Lorsque vient le temps d'élaborer un plan de jeu distinct pour chaque adversaire, il convient de se rappeler que chaque joueur est différent. Certains peuvent préférer un plan détaillé qui prévoit notamment une stratégie pour chaque phase du jeu. Par exemple, un joueur peut décider d'utiliser principalement le service lifté, de jouer des balles hautes et lourdes sur le revers de l'adversaire en retour, de jouer dans le contre-pied sur les montées au filet ou de tester la vitesse de course vers l'avant de son adversaire au moyen de balles amorties. D'autres joueurs préfèrent s'en tenir à ce qu'ils font de mieux et se servir de leur propre style de jeu comme base de leur plan de jeu. Lorsqu'un joueur utilise son style de jeu préféré, il est important qu'il connaisse les schémas de jeu privilégiés de son adversaire. Quel que soit le niveau de précision du plan de jeu choisi, l'objectif doit être de demeurer flexible dans ses choix de jeu, de s'en tenir à ce qu'on fait de mieux et d'être prêt à explorer de nouvelles méthodes de mise en application du plan de jeu.

RÉFÉRENCES

Extraits du livre Tennis Skills & Drills (Human Kinetics), écrit par Joey Rive et Scott C. Williams. Reproduction avec l'autorisation de Human Kinetics

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Joey Rive et Scott Williams 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)