

Le coup droit décroisé : technique et méthodologie

Encarna Martín-Lorente, José Campos et Miguel Crespo

RÉSUMÉ

Le présent article aborde les aspects techniques et méthodologiques du coup droit décroisé. Du point de vue technique, nous mettons en évidence l'importance que revêt le jeu de jambes pour assurer la bonne exécution de ce coup. Du point de vue méthodologique, nous préconisons de recourir à des stratégies de « découverte ». Pour finir, nous proposons quelques exercices à réaliser sur le court pour perfectionner la technique du jeu de jambes.

Mots clés: coup de fond de court, biomécanique, coup droit

Article reçu: 26 Oct 2017

Article accepté: 10 Janv 2018

Auteur correspondant: Encarna Martín-Lorente

Email:

encarna.martinlorente@gmail.com

INTRODUCTION

On parle de « coup droit décroisé » lorsque le joueur se décale vers le côté gauche du court, dans l'objectif de protéger son côté revers en frappant un coup droit (figure 1). Dans le cas d'un joueur gaucher, ce dernier se décale vers le côté droit du court.



C'est la direction dans laquelle le joueur frappe la balle qui détermine le nom que l'on donne au geste technique. Lorsque le coup droit est frappé vers l'extérieur du court ou dans la diagonale, on parle de « coup droit décroisé ». Lorsqu'il est joué le long de la ligne, on parle de « coup droit décroisé long de ligne ».

Le coup droit décroisé est celui qui est le plus fréquemment utilisé pour deux raisons : la balle franchit le filet à son point le plus bas, d'où une plus grande marge de sécurité ; la trajectoire de la balle est plus longue puisqu'elle est frappée dans la diagonale, ce qui oblige l'adversaire à se déplacer, ouvre le terrain et donne, en principe, une occasion d'attaque. Les

joueurs se servent généralement de ce coup pour « menotter » l'adversaire côté revers, l'objectif étant de remporter l'échange en réalisant un coup gagnant de ce même côté du terrain ou en jouant dans l'ouverture, vers le côté opposé.

Le coup droit décroisé long de ligne est un coup plus risqué, qui atterrit normalement sur le coup droit de l'adversaire et qui doit être frappé avec plus de vélocité et de précision (sauf dans les cas où l'ouverture a été créée grâce aux coups précédents). Par rapport au coup droit décroisé, la version long de ligne nécessite un peu plus d'effet, car non seulement la balle passe là où le filet est plus haut, mais elle suit également une trajectoire plus courte.

LE COUP DROIT DÉCROISÉ: JEU DE JAMBES ET TECHNIQUE

En général, il s'agit d'une technique de frappe en coup droit où la position du corps est conditionnée par la position des pieds : ceux-ci sont écartés, en position latérale, de sorte que le joueur puisse frapper la balle du côté gauche du court en lui donnant plus d'angle, ou du côté droit du court si le joueur est gaucher comme Nadal (figure 2).

Comme l'indiquent Reid, Crespo, Santilli et Miley (2005), on parle de déplacements « courts » lorsque le joueur doit se déplacer sur une distance d'environ 3 mètres au maximum pour effectuer un coup. Nous pouvons donc conclure que le déplacement requis pour un coup droit décroisé entre dans cette catégorie, et il s'avère d'une importance capitale.

En évaluant les profils de déplacement des joueurs professionnels sur terre battue, Ferrauti et Weber (2001) ont

remarqué qu'environ 80 % de tous les coups étaient joués à une distance de moins de 3 mètres de la position d'attente du



joueur en fond de court. Pour pouvoir réaliser des coups de défense et d'attaque de la meilleure qualité possible sur de courtes distances, le joueur doit posséder d'excellentes qualités d'adresse et de coordination, ainsi qu'un bon équilibre général (Bourquin, 2003). Les déplacements courts sont essentiellement réalisés à l'aide de pas chassés et de pas de côté dans toutes les directions, ainsi qu'avec des petits pas d'ajustement.

En ce qui concerne l'exécution du coup, il est important de mentionner plusieurs aspects : le déplacement latéral, qui permet de contourner la balle pour bien se positionner, suffisamment de côté ; les petits pas pour se rapprocher de la balle ; la préparation de la frappe tout en contournant la balle ; l'étirement du bras gauche en pointant la balle pour se positionner à bonne distance ; et, pour finir, le transfert du poids du corps vers l'avant au moment de l'impact afin de générer davantage de puissance.

En ce qui concerne le déplacement propre au coup droit décroisé, Reid et al. (2005) estiment que les exercices mettant l'accent sur le jeu de jambes, considéré comme un aspect important du déplacement et par extension de la réalisation des frappes, ont joué un rôle essentiel dans la formation des joueurs sur le court ces 15 dernières années. Pato Álvarez, l'un des entraîneurs les plus éminents d'Espagne, utilisait énormément les exercices de ce type avec ses élèves pendant les années 80 et 90, à tel point qu'ils font désormais partie intégrante de l'arsenal de nombreux entraîneurs de tennis.

À cet égard, de nombreux auteurs font valoir que, compte tenu de l'éclosion récente de joueurs très solides du fond du court, il devient de plus en plus indispensable de savoir se déplacer avec rapidité et efficacité pour atteindre les balles très croisées jouées près des lignes de côté et se replacer par la suite. Une bonne couverture du court grâce à des déplacements efficaces sur de petites distances constitue aujourd'hui une composante à part entière du jeu de jambes de la plupart des joueurs de tennis professionnels.

La comparaison entre des joueurs débutants et des joueurs confirmés, lorsqu'ils se préparent à frapper un coup de fond de court tout en étant en train de courir vers la balle, illustre un élément important du déplacement qui doit être enseigné sur le court (Saviano, 2000). Chez les joueurs confirmés, le

déplacement qui précède l'exécution du coup de fond de court part d'abord du bas du corps ; la rotation des épaules dans sa phase initiale se produit sans mouvement excessif de la raquette (Ellenbecker et Roetert, 2003). Cela permet de déclencher la rotation du haut du corps sans que celle-ci ne gêne le déplacement en direction de la balle. À l'inverse, les joueurs débutants ont tendance à courir à pleine vitesse vers la balle, avec le bras entièrement allongé et la raquette dans le dos.

Quel que soit leur niveau de jeu, les joueurs doivent impérativement adopter une position bien équilibrée pendant leur déplacement pour pouvoir effectuer un transfert optimal de la force et maintenir une base stable (pour la tête) à partir de laquelle ils pourront traiter les informations visuelles avec précision. Il est donc important de s'entraîner à adopter et à conserver une position corporelle appropriée durant les déplacements sur le court et lors de l'exécution de la frappe (Ellenbecker et Roetert, 2003 ; Versteegen, 2003) (figures 3 et 4).



Figure 3, 4. Coup droit décroisé

LE COUP DROIT DÉCROISÉ : MÉTHODOLOGIE

Brabenec (1996) affirme que, dans le tennis moderne, le coup droit doit être une « arme » (65 % à 70% de la surface du court doit être couverte avec ce coup), tandis que le revers constitue un coup d'appoint solide. Par ailleurs, lorsque l'adversaire joue une balle lente sur le revers du joueur, ce dernier doit, autant que possible, contourner son revers pour jouer un coup droit d'attaque. Lorsqu'il est exécuté depuis le coin du court côté revers, le coup droit permet au joueur de masquer ses intentions. Ce dernier peut en effet frapper son coup droit en décroisé ou le long de la ligne. L'utilisation de ce coup donne

également au joueur l'occasion de frapper un autre coup droit dans l'éventualité où son adversaire parviendrait à renvoyer la balle.

Dent (1996) estime que, lorsqu'un joueur relance un service (2e balle), le recours au coup droit décroisé peut s'avérer un excellent moyen de retourner de manière agressive. L'entraîneur ou le joueur frappe une deuxième balle de service sur le revers de l'adversaire. Celui-ci contourne son revers pour retourner le service avec un coup droit d'attaque.

Dans ce cas de figure, le relanceur doit se déplacer pour contourner son revers dès que le serveur a effectué son lancer de balle. Le retour offrant le meilleur taux de réussite est le retour de coup droit décroisé, qui oblige le serveur à changer de direction. Ce coup étant effectué dans la diagonale, il passe au-dessus de la partie la plus basse du filet et offre la plus longue distance de frappe ; de plus, il permet au relanceur de se replacer facilement vers le centre du court, ce qui limite les angles d'attaque de l'adversaire.

En ce qui concerne le jeu de jambes dans le cas d'une balle courte, Farrell (1998) laisse entendre que de nombreux joueurs préfèrent éviter de jouer la balle en revers et se décalent pour la frapper en coup droit décroisé. Par conséquent, il est important que les entraîneurs enseignent les déplacements requis pour la réalisation de ce type de coup.

En outre, il faut recommander au joueur de « jouer le plus profond possible », de façon à ce que le mouvement vers l'avant de l'épaule et de la raquette se fasse à la même hauteur que celle du point d'impact (si celui-ci est situé à la hauteur des épaules, comme cela devrait toujours être le cas).

CONCLUSIONS ET APPLICATIONS PRATIQUES

Pour enseigner la technique du coup droit décroisé, nous recommandons d'adopter la stratégie dite de « découverte guidée » ou de « résolution de problèmes », dans le cadre de laquelle l'entraîneur crée des situations de jeu qui obligent le joueur à trouver la solution au problème par lui-même. Pour ce faire, nous préconisons de recourir à un entraînement variable en suivant une approche par les contraintes (Martín-Lorente, Campos et Crespo, 2017).

Les approches ouvertes et globales, qui favorisent la recherche de solutions adaptées et sollicitent la connaissance implicite et le raisonnement du joueur ainsi qu'une compréhension des exigences du jeu, sont de toute évidence les plus appropriées.

Exercice 1

Objectif : travailler le jeu de jambes propre au coup droit décroisé.

Lieu et matériel : exercice à réaliser sur un court de tennis, avec une raquette et une cible.

Méthodologie : effectuer le déplacement et le geste de frappe à vide, sans la balle.

Description : le joueur est positionné environ 1 mètre derrière la marque centrale en fond de court. Un plot est placé à l'endroit indiqué sur la figure. Le joueur, raquette en main, se déplace en direction du plot comme s'il voulait frapper un coup droit décroisé et mime le geste de frappe (figure 5).



Figure 5. Exercice 1

Exercice 2

Objectif : travailler le jeu de jambes et exécuter des coups droits décroisés.

Lieu et matériel : exercice à réaliser sur un court de tennis, avec un panier de balles, des raquettes et des cibles.

Méthodologie : l'entraîneur envoie des balles à partir du panier.

Description : le joueur est positionné environ 1 mètre derrière la marque centrale de la ligne de service, dans la partie gauche du court. Le plot est placé à l'endroit indiqué sur la figure. L'entraîneur se positionne dans le couloir latéral gauche, à peu près au niveau de la ligne du carré de service, et envoie des balles à la main dans la direction indiquée sur la figure ; le joueur se dirige vers la balle en veillant à utiliser un jeu de jambes approprié, comme indiqué par la flèche noire. Le joueur exécute des coups droits décroisés en direction des cibles placées dans l'autre moitié du court (figure 6).



Figure 6. Exercice 2

Exercice 3

Objectif : travailler le jeu de jambes et exécuter des coups droits décroisés en situation fermée, en visant des zones précises.

Lieu et matériel : exercice à réaliser sur un court de tennis, avec un panier de balles, des raquettes et des cibles.

Méthodologie : l'entraîneur envoie des balles à partir du panier.

Description : cet exercice ressemble au précédent, mais l'entraîneur se trouve dans l'autre moitié du court, et envoie des balles à partir du panier de façon à ce que le joueur doive se diriger vers la balle avec un jeu de jambes approprié, comme indiqué par la flèche. Le joueur exécute des coups droits décroisés vers les cibles placées dans l'autre moitié du court, en alternant la direction des frappes (figure 7).

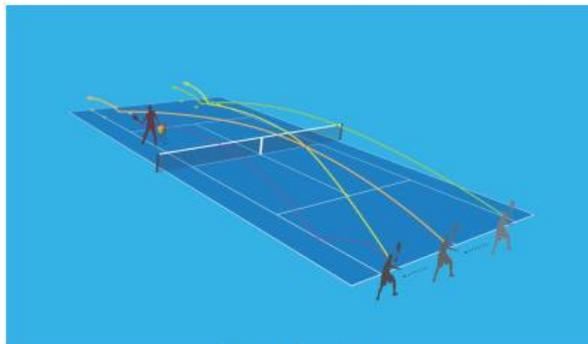


Figure 7. Exercice 3

Exercice 4

Objectif : travailler le jeu de jambes et exécuter des coups droits décroisés en situation semi ouverte, en visant des zones précises.

Lieu et matériel : exercice à réaliser sur un court de tennis, avec un panier de balles, des raquettes et des cibles.

Méthodologie : l'entraîneur envoie des balles à partir du panier.

Description : comme dans l'exercice précédent, l'entraîneur se trouve dans l'autre moitié du court, dans le couloir, et envoie des balles à partir du panier de façon à ce que le joueur doive se diriger vers la balle avec un jeu de jambes approprié, comme indiqué par les flèches noires. L'entraîneur envoie trois balles par série : une balle vers le côté gauche du terrain, une balle au centre et une dernière balle à la droite du joueur. Il est préférable de ne pas placer de plots du côté du terrain où se trouve le joueur pour éviter tout risque de trébuchement. Le joueur exécute des coups droits décroisés en direction des cibles placées dans l'autre moitié du court, en alternant la direction des frappes (figure 8).



Figure 8. Exercice 4

RÉFÉRENCES

- Bourquin, O. (2003). Coordination. Dans : M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (dir.). *Strength and Conditioning for Tennis*. Londres : International Tennis Federation.
- Brabenec, J. (1996). If a player knows how, then when is the important question, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 10, 7-8.
- Dent, P. (1996). Coordinate to accelerate. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 8.
- Ellenbecker, T. et Roetert, E. P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior tennis players. *Journal of science and medicine in sport*, 6(1), 63-70. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80009-9](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80009-9)
- Farrell, P. (1998). The short ball, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 16, 4.
- Martín-Lorente, E., Campos, J. et Crespo, M. (2017). The inside out forehand as a tactical pattern in men's professional tennis, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, vol. 17, no 4. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1349528>
- Martín-Lorente, E., Campos, J. et Crespo, M. (2018). The inside out stroke in men's tennis: strategies and tactics, *ITF CSSR*, 74, 26, 20-22.
- Reid, M., Crespo, M., Santilli, L. et Miley, D. (2005). The ITF Junior Boys' Circuit and its Role in Professional Player Development, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 35.
- Saviano, N. (2000). *Dispelling Technical Myths: The Split Step and Racquet Preparation*. High Performance Coaching, United States Tennis Association.
- Verstegen, M. (2003). Developing Strength. Dans : *Strength and Conditioning for Tennis*, International Tennis Federation, 2003, 114-135.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Encarna Martín-Lorente, José Campos et Miguel Crespo.



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](#)