

The inside out stroke in men's tennis: Strategies and tactics

Encarna Martín, José Campos et Miguel Crespo

RÉSUMÉ

Une solide compréhension des stratégies et tactiques employées au tennis facilitera la prise de décisions à l'heure de préparer un match contre un adversaire donné, en tenant compte des différents aspects de la performance tennistique et, plus largement, des indicateurs de la performance sportive (efficacité, précision et maîtrise technique, pour n'en nommer que quelques-uns). En fonction de la direction de la balle et de l'intention tactique, les joueurs vont opter pour tel ou tel geste technique afin d'être le plus efficace possible et d'accroître leurs chances de l'emporter. Au tennis, le coup droit décroisé constitue une nouvelle arme dans l'arsenal tactique et stratégique des joueurs. Dans cet article, nous évoquerons les stratégies et tactiques propres au coup droit décroisé ainsi que plusieurs exercices à effectuer pour enseigner ce coup sur le terrain.

Mots clés: coup de fond de court, coup droit décroisé, entraînement

Article reçu: 28 Dic 2017

Article accepté: 15 Mar 2018

Auteur correspondant: Encarna Martín

Email:

encarna.martinlorente@gmail.com

INTRODUCTION

Dans le tennis moderne, les joueurs ont en général un coup de prédilection dont ils se servent pour se sortir de situations délicates (balles de break ou de set contre eux, par exemple). De tous les coups possibles (service, montée à la volée et autres), le coup droit est celui qui permet de couvrir le court plus facilement (Brabenec, 2000) ; avec cette arme, les joueurs couvrent en effet environ 65 % de toute la surface du terrain, voire 85 % dans le cas de joueurs d'un certain niveau dotés d'une grande vitesse de déplacement.



Figure 1. Roger Federer.

Le fait de se déplacer vers son côté revers pour exécuter un coup droit réduit d'autant la zone de frappe en revers au moment de relancer la balle d'un adversaire, mais cette position offre un plus large choix de coups au joueur. Il est plus facile de créer des angles avec le coup droit, mais le jeu de jambes est beaucoup plus naturel avec la frappe de revers.

Le coup droit génère davantage de points gagnants et relativement moins d'erreurs que le revers.

LE COUP DROIT DÉCROISÉ COMME OBJET D'ANALYSE TACTIQUE

Le coup droit décroisé joué du fond du court peut être considéré comme un nouveau défi pour l'analyse de la stratégie et de la tactique dans le tennis compte tenu de la relation entre la planification tactique et ses conséquences sur le jeu. L'évolution du coup droit décroisé sur le plan tactique offre de nouvelles possibilités aux joueurs, qui peuvent frapper la balle dans de nouvelles directions tout en créant des angles plus prononcés, ce qui devrait a priori favoriser un jeu plus offensif.

Tout au long du XXe siècle, les joueurs ont utilisé le coup droit décroisé. C'était déjà le cas, dans les années 1960, de joueurs comme Neale Fraser (1960) et Manuel Santana (1966) qui s'en servaient principalement en retour de service du côté des avantages. Dans les années 1970, le coup droit décroisé n'était plus seulement utilisé pour relancer les services, comme le faisait Stan Smith (1972) par exemple. Des joueurs ont en effet commencé à l'utiliser durant les échanges. Le plus connu d'entre eux était Björn Borg qui, dès ses débuts en 1973, frappait déjà des coups droits décroisés lors des longs échanges, même s'il n'avait pas à l'époque les intentions offensives des joueurs d'aujourd'hui (figure 2).



Figure 2. Björn Borg.

Dans les années 1980, le coup droit décroisé est devenu un coup d'attaque, mais on l'utilisait avant tout pour changer le rythme de l'échange. Ivan Lendl ou Boris Becker peuvent être considérés comme des références en la matière (dans les années 1990). L'évolution la plus marquante est intervenue durant le nouveau millénaire : les joueurs qui dominent aujourd'hui le classement ATP constituent un nouveau prototype de joueur qui est mieux à même de s'adapter à toutes les surfaces de jeu. Novak Djokovic, Rafael Nadal, Roger Federer ou Andy Murray, qui ont connu des succès sur toutes les surfaces, sont la preuve que le joueur de tennis moderne se caractérise par sa polyvalence. Il s'agit d'un joueur « tout terrain », qui possède un jeu complet lui permettant de s'imposer sur tous les types de surfaces.

Parmi les autres changements qui se sont opérés dans le tennis moderne, on observe notamment une augmentation progressive du nombre d'échanges. Désormais, les joueurs passent plus de temps sur la ligne de fond. Depuis leur position stratégique, au fond du court, les joueurs ont adopté un nouveau schéma de jeu : ils abordent le coup droit décroisé avec un état d'esprit offensif, en cherchant à créer de nouveaux angles tout en imprimant plus de vitesse à la balle (Takahashi, Wada, Maeda, Kodama, Nishizono et Kurata, 2009).

Cette évolution a marqué un tournant : au cours des dix dernières années en effet, le coup droit décroisé s'est imposé avec plus de force sur le circuit. Un nombre sans cesse croissant de joueurs tirent parti de cet outil technique, un coup qui permet de « déstabiliser » l'adversaire durant les échanges, comme on le verra plus tard.

Les joueurs intègrent de plus en plus souvent le coup droit décroisé dans leurs schémas de jeu. De nos jours, tous les joueurs ajoutent ce geste à leur arsenal technique et moteur. Il est désormais impossible d'envisager le tennis moderne sans le coup droit décroisé dans ses deux variantes : le long de la ligne ou dans la diagonale

LA STRATÉGIE DU COUP DROIT DÉCROISÉ

Le recours au coup droit décroisé nécessite, d'un point de vue stratégique, une nouvelle analyse du positionnement dans

l'espace, de la direction et de l'intention de ce coup joué depuis le côté gauche du terrain. Pour pouvoir exécuter ce coup, les joueurs sont contraints de se déplacer rapidement vers la gauche. En effet, ce coup est en général frappé lorsque la balle atterrit à la gauche du joueur, lequel a alors la possibilité d'imprimer plus de vitesse à la balle.

En revanche, le déplacement vers la gauche ouvre une plus grande partie du terrain sur le côté droit et, si le joueur ne frappe pas son coup de manière offensive (puissance et placement), son adversaire pourra le prendre de vitesse en l'attaquant dans la partie droite laissée grande ouverte.

À cet égard, on constate que la plupart des joueurs de l'ATP ont adopté une position excentrée, en se décalant de 90 à 150 cm à gauche du centre du court (Kovacs, 2009). D'un point de vue stratégique, ils sont censés être en mesure de frapper la balle en coup droit ; on pourrait donc affirmer qu'il y a eu une « décentralisation » latérale de plus de deux tiers de la largeur du court. L'espace supplémentaire ainsi « gagné » est idéal pour exécuter le mouvement vers la gauche. Il s'agit d'un mouvement plus ample, durant lequel la vitesse de la tête de raquette augmente constamment tout au long du geste de frappe, d'où un transfert d'énergie plus fluide et plus rapide.

Si un joueur est plus fort en coup droit qu'en revers, il utilisera le coup droit décroisé non seulement pour couvrir son côté gauche, mais également pour contre-attaquer lors de longs échanges. Par exemple, lors des rencontres l'opposant à Rafael Nadal, Roger Federer a pris la décision stratégique de se positionner sur le côté gauche du terrain, car les coups droits croisés liftés de l'Espagnol dirigés sur son revers à une main le poussaient souvent à la faute.

LA TACTIQUE DU COUP DROIT DÉCROISÉ

L'analyse de la performance revêt une grande importance pour l'analyse de la tactique des joueurs. Jamais les joueurs ne jouent contre un adversaire « moyen », sur une surface « moyenne » avec des balles « moyennes ». Toutes ces variables entrent en jeu simultanément lors d'un match de tennis et influencent grandement les décisions qui seront prises par le joueur. C'est pourquoi il est important pour les joueurs de définir des profils tactiques en fonction des différentes situations qu'ils peuvent rencontrer en match.

En ce qui concerne le coup droit décroisé, les joueurs y ont recours lorsqu'ils sont engagés dans de longs échanges de revers ; ce coup, grâce auquel ils peuvent frapper la balle en coup droit depuis le côté revers du court, leur confère plus de puissance et leur permet de créer encore plus d'angles pour surprendre leurs adversaires. Ce schéma tactique offre deux choix aux joueurs : ils peuvent soit changer la direction de la balle en frappant dans le côté droit de leur adversaire, soit continuer de viser la même zone de frappe (contre-pied) (figure 3).

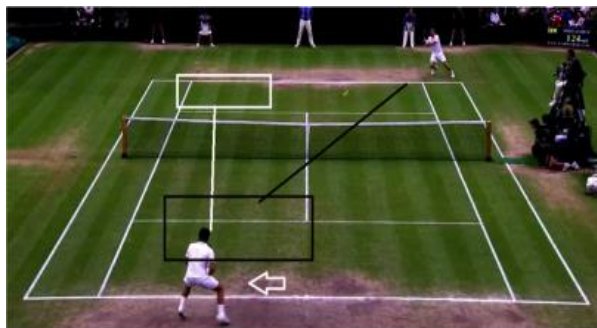


Figure 3. La tactique du coup droit décroisé

APPLICATION PRACTIQUE

Nous vous proposons ci-après quelques exercices à effectuer sur le court, assortis d'objectifs tactiques, en vue de mettre en pratique l'objet de notre étude, à savoir le coup droit décroisé dans le tennis masculin.

Exercice 1

Objectif : travailler le jeu de jambes, exécuter des coups droits décroisés avec des appuis semi-ouverts en visant une zone précise.

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

Méthodologie: échanges avec l'entraîneur

Description : situation similaire à celle représentée à la figure 3, mais l'entraîneur se trouve dans l'autre moitié du court, juste derrière le filet, et échange des balles avec le joueur de façon à l'obliger à se déplacer vers la balle avec un jeu de jambes approprié. L'entraîneur intercepte les balles à la volée et doit réaliser au moins quatre volées par série, vers différentes zones du court, de préférence vers le côté gauche. Le joueur frappe toutes les balles en coup droit décroisé vers l'entraîneur pour que celui-ci puisse voler (figure 4).

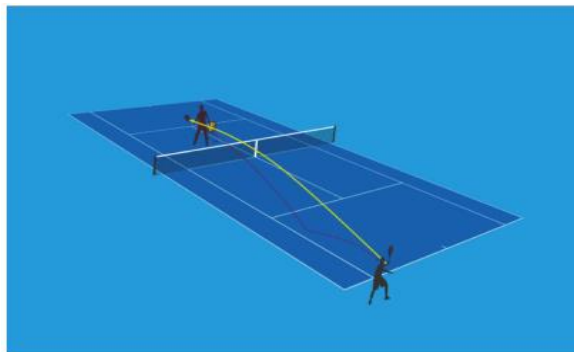


Figure 4. Exercice 1.

Exercice 2

Objectif : travailler le jeu de jambes, exécuter des coups droits décroisés en visant des zones précises selon les indications données.

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

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

Description : le joueur, au fond du court, frappe des coups droits décroisés selon les indications de l'entraîneur, par exemple en sautant à pieds joints ou en se plaçant sur la ligne de côté ; l'entraîneur donne ses instructions au moyen, entre autres, de chiffres, de mots, de calculs mathématiques et de gestes de la main (figure 5).



Figure 5. Exercice 2.

Exercice 3

Objectif : travailler le jeu de jambes, exécuter des coups droits décroisés en visant des zones précises selon des stimuli visuels.

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

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

Description: le joueur frappe des coups droits décroisés en fonction de la position des plots sur le court. Les plots utilisés sont de couleurs différentes, ce qui indique au joueur s'il doit exécuter une frappe le long de la ligne ou en diagonale (figure 6).



Figure 6. Exercice 3.

Exercice 4

Objectif : travailler le jeu de jambes, exécuter des coups droits décroisés avec des appuis ouverts en visant une zone précise.

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

Méthodologie : échanges entre deux joueurs

Description : les joueurs prennent position de chaque côté du terrain. L'entraîneur se place du côté de son choix. Il commence l'échange en lançant une balle du panier vers le côté gauche de l'un des deux joueurs. Le joueur en question frappe un coup droit décroisé, puis son adversaire fait de même. Après avoir joué six coups sans erreur, les joueurs peuvent tenter de remporter le point (figure 7).

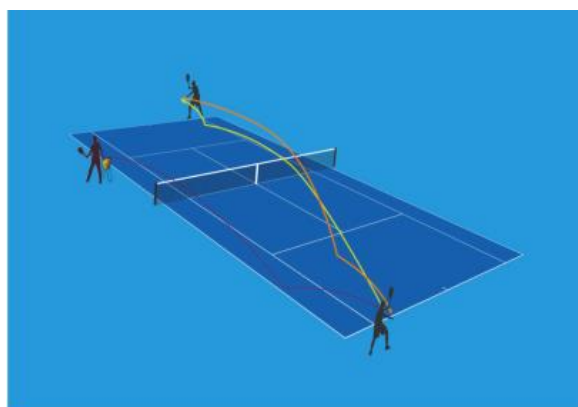


Figure 7. Exercice 4.

Les échanges de coups droits décroisés en diagonale disputés en se tenant en dehors des limites du court constituent un exercice très utile puisque le joueur doit se déplacer latéralement pour positionner son corps correctement en fonction de la trajectoire de la balle. Comme l'indique Groppe (1993), le déplacement latéral du joueur de tennis dépend du jeu de jambes, qui détermine la position de frappe.

CONCLUSION

La seule étude scientifique consacrée au coup droit décroisé des joueurs de tennis professionnels de sexe masculin a démontré que la plupart des coups de ce type étaient frappés en diagonale. En revanche, c'est la variante le long de la ligne qui produit le plus de coups gagnants. De plus, selon les données recueillies, les joueurs qui frappent le plus grand nombre de coups droits décroisés lors d'un match en sortent vainqueurs. De la même manière, ceux qui réalisent le plus de coups droits décroisés gagnants remportent le match (Martín-Lorente, E., Campos, J. et Crespo, M., 2017).

RÉFÉRENCES

Brabenec, J. (2000). Why the forehand is a key stroke, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 21, 11-13.

Groppe, J.L. (1993). *Tenis para jugadores avanzados*. Madrid: Gymnos.

Kovacs, M. (2009). Movement for tennis: the importance of lateral training. *Strength and Conditioning Journal*. Volume 31, Cap.4. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afe806>

Martín-Lorente, E.; Campos, J.; & 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, Iss. 4. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1349528>

Takahashi, H., Wada, T., Maeda, A., Kodama, M., Nishizono, H., & Kurata, H. (2009). Time analysis of three decades of men's singles at Wimbledon. En: A. Lees, D. Cabello y G. Torres (Eds), *Science and racket sports, IV*, (pp. 239- 245). London, England: Rutledge.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Encarna Martín, 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 — remix, 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](#)