



Comment pratiquer le retour de service +1 frappe dans le tennis professionnel féminin

Philipp Born¹ et Tobias Vogt^{1,2}

¹Institut de l'éducation sportive professionnelle et des qualifications sportives, Université allemande du sport de Cologne, Allemagne. ²Faculté des Sciences du sport, Université de Waseda, Japon.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de présenter les placements des coups du retour de service, 3ème et 4ème frappes dans le tennis féminin professionnel. Sur la base des récentes découvertes scientifiques (Born et al., 2021), des recommandations d'entraînement ainsi que des modèles de pratique seront dérivés de ces résultats. Pour les retours, les recommandations d'entraînement incluent de viser les zones médianes et au-delà de la ligne de service. Pour les 3èmes coups, il est recommandé de s'entraîner, par exemple, à frapper dans les zones c, tandis que pour les 4èmes coups, il est recommandé de frapper continuellement sur le revers ou, respectivement, sur le côté le plus faible de l'adversaire. Les modèles d'entraînement sont illustrés pour chaque coup.

Mots-clés : ouverture de jeu prolongée, placement des coups, analyse de match, zones du court.

Reçu : 18 septembre 2021

Accepté : 6 novembre 2021

Correspondance : Philipp Born.
Email: p.born@dshs-koeln.de

INTRODUCTION

L'ouverture de jeu prolongée, composée du service, du retour, du 3ème et du 4ème coups, est une situation cruciale au tennis (Born, 1996 ; Born, 2017 ; Weber & Born, 2012). En effet, chaque point doit clairement commencer par un service qui, dans la plupart des cas, est suivi d'un retour. De plus, 70% de tous les points sont joués après quatre frappes (Born, 2017 ; Fernandez-Fernandez et al, 2007 ; O'Shannessy, 2016 ; Weber et al, 2010 ; Weber & Born, 2012). Puisque la recherche sur le tennis a largement abordé le service (i.e., Born, 2017 ; Grambow et al., 2021 ; Meffert et al., 2018 ; O'Donoghue & Brown, 2008), cet article se concentre sur la pratique du retour, du 3ème et du 4ème coups, particulièrement en ce qui concerne le tennis féminin professionnel.

Plusieurs facteurs sont importants pour réussir un bon coup : vitesse, rotation, pourcentage, placement. Dans ce qui suit, nous nous concentrerons sur ce dernier facteur. Selon les principes tactiques, le placement du coup dans certaines zones du terrain peut être utilisé pour déplacer l'adversaire latéralement hors du terrain, le repousser et donc l'éloigner de la ligne de fond ou le mettre sous pression (Crespo & Miley, 1998 ; Ferrauti, Maier & Weber, 2014 ; Tiley, 2002 ; Schönborn, 2012). De même, un coup mal placé (par exemple, trop court) peut mettre les joueurs dans une situation difficile.

ÉCHANTILLON

28 joueuses professionnelles (âge moyen : 23,5 ans ; classement WTA moyen : 253,3) présentes sur les circuits WTA et ITF au cours des années 2018-2020 ont fait partie de l'échantillon.

RÉSULTATS SUR LE PLACEMENT DU COUP

Placement de retour

D'après le placement du retour des joueurs de l'échantillon (Figure 1a ; Born et al., 2021), les recommandations d'entraînement suivantes peuvent être déduites :

- Frappez le retour dans les zones centrales et plus loin de la ligne de service (zones 1b, 2b, 1d, 2d).
- Frappez le retour plus fréquemment sur le revers/le côté le plus faible.

Puisque l'on considère qu'un retour plus profond est plus efficace, la troisième recommandation de formation pour le retour est la suivante :

- Frappez le retour vers les zones plus profondes (1b, 2b) tout en maintenant un pourcentage élevé.

a) Placement des retours.



Figure 1a. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le retour (a). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

Placement de 3^{ème} coup

Le placement des 3^{ème} coups des joueuses professionnelles est présenté dans la figure 1b (Born et al., 2021). Par conséquent, les recommandations d'entraînement qui en découlent sont les suivantes :

- Frappez le 3^{ème} coup dans les zones extérieures et plus loin de la ligne de service (zones 1a, 1c, 2a, 2c).
- Frappez le 3^{ème} coup plus fréquemment vers le revers/le côté le plus faible.

On peut dire que beaucoup de 3^{ème} coups qui atterrissent en 2d étaient destinés à aller en 2c puisque les zones c sont idéales pour déplacer l'adversaire hors du terrain tout en maintenant une vitesse de balle élevée. D'où la troisième recommandation d'entraînement sur l'endroit où placer le 3^{ème} coup :

- Frappez le 3^{ème} coup vers les zones c, particulièrement vers la zone 2c tout en maintenant un pourcentage élevé.

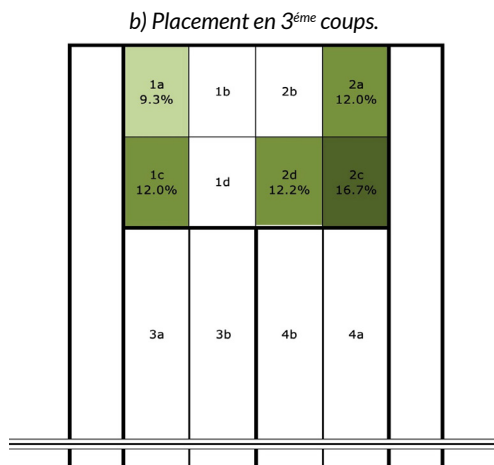


Figure 1b. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le 3^{ème} coups (b). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

Placement 4^{ème} coups

Le placement du 4^{ème} coups des joueuses professionnelles est, au moins en partie, corrélé aux différents placements du 3^{ème} coups (Figure 1c ; Born et al., 2021). Mais, comme le 4^{ème} coups est plus souvent joué à partir d'une situation défensive que le 3^{ème} coups, son placement de coup est plus appliqué. En conséquence, les recommandations d'entraînement pour le 4^{ème} coups sont les suivantes :

- Frappez le 4^{ème} coup plus loin de la ligne de service et lorsque cela est tactiquement nécessaire loin des lignes (2d et 1d).
- Frappez le 4^{ème} coup plus fréquemment vers le revers/le côté faible de l'adversaire.
- Lorsque c'est tactiquement approprié, frappez le 4^{ème} coup en 2c tout en maintenant un pourcentage élevé.

Gardez à l'esprit que viser plus près des lignes pourrait augmenter le nombre d'erreurs. Trouvez la meilleure solution pour maintenir un pourcentage élevé de réussite tout en frappant dans les zones tactiques intelligentes.

c) Placement à 4^{ème} coups.



Figure 1c. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le 4^{ème} coups (c). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

EXERCICES D'APPLICATION PRATIQUE

Il est essentiel non seulement de connaître le meilleur placement pour les différents coups (c'est-à-dire les zones cibles) mais aussi de savoir comment mettre en œuvre ces connaissances dans la pratique quotidienne. C'est pourquoi des modèles d'entraînement spécifiques sont présentés ci-dessous. Tous les modèles d'entraînement sont décrits pour deux joueurs et un entraîneur, mais peuvent facilement être adaptés à un nombre inférieur ou supérieur de joueurs. Premièrement, le modèle d'entraînement respectif se concentre sur une répétition élevée du coup pour atteindre la stabilité (Ferrauti, Maier & Weber, 2014). Ensuite, l'accent est mis sur l'application du coup dans l'ouverture de jeu prolongée afin de simuler les possibilités spécifiques de la compétition (Krause, Buszard, Reid, Pinder & Farrow, 2019). Gardez toujours à l'esprit qu'un bon placement n'est aussi bon que le pourcentage d'entrée avec lequel les coups sont exécutés ; ainsi, visez plus de 80 % d'entrée (Born et al., 2021).

Retour

En général, le retour devrait avoir une priorité beaucoup plus élevée dans l'entraînement qu'elle ne l'est habituellement, car c'est l'un des coups les plus joués et donc les plus importants dans un match de tennis. Par conséquent, lorsque vous vous entraînez au service, ajoutez le retour en respectant les recommandations d'entraînement spécifiques.

Exercice n° 1 :

Le joueur 1 retourne, l'entraîneur ou le joueur 2 servent. Le joueur 1 dispose d'une zone cible pour ses retours (figure 2a). Si la direction du service est connue au début, cet avantage disparaît au fur et à mesure que l'exercice avance. Comptez les retours (sur dix) qui se trouvent dans la zone cible. Pour garantir un nombre élevé de répétitions, le joueur de retour retourne chaque service, qu'il soit dedans ou dehors.

Exercice n° 2 :

Paramétrage comme dans l'exercice n°1. La zone cible est maintenant plus détaillée (figure 2b), de sorte que le joueur de retour obtient des tâches spécifiques où frapper ses retours, par exemple : " Viser le côté revers (2b, 2d) ", " viser les zones plus profondes (1b, 2b) ", ou " viser une zone spécifique en fonction de la direction du service " (par exemple, service large depuis l'égalité → retour vers 1b/1d).

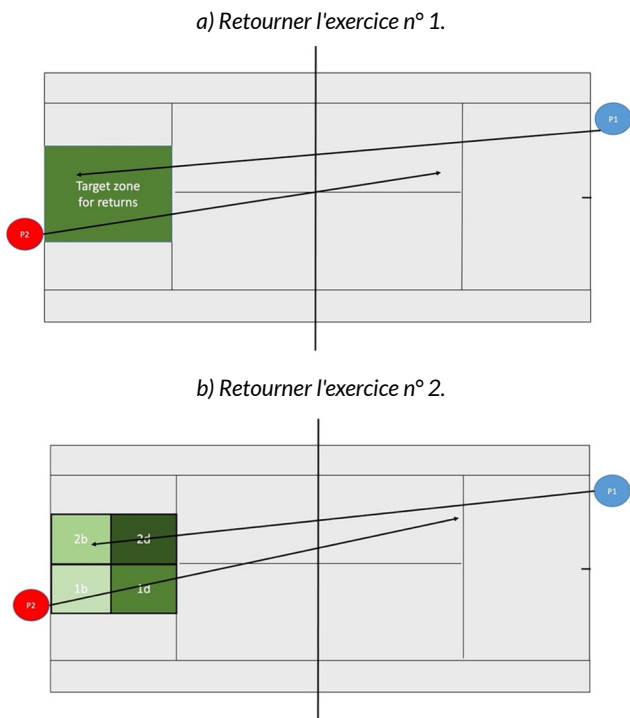


Figure 2. Exercices de retour n° 1 (a) et n° 2 (b)

Exercice n° 3 :

Le cadre et les tâches sont les mêmes que pour l'exercice 1 ou 2, mais le point est joué. Lorsque le retour est effectué dans la zone cible requise, le joueur qui effectue le retour gagne un point de bonus.

3^{ème} coup

Le 3^{ème} coup est également un élément crucial de l'ouverture du jeu prolongé, mais il est encore souvent négligé en ce qui concerne les exercices spécifiques lors des séances d'entraînement. Les exercices suivants sont faciles à mettre en œuvre dans l'entraînement et augmenteront énormément la qualité du 3^{ème} coups.

Exercice n° 1 :

Le joueur 1 imite un mouvement de service sans frapper la balle. L'entraîneur envoie la balle depuis la position de retour (figure 3a) et met la joueuse dans différentes situations pour son coup 3^{ème} en variant la vitesse, l'effet, le placement et la hauteur de la balle. Les joueurs doivent viser des zones cibles spécifiques : au début, les zones extérieures derrière la ligne de service (1a, 1c, 2a, 2c), puis des cibles plus spécifiques comme les zones extérieures du revers (par exemple, 2a et 2c) ou les zones c.

Exercice n°2 :

Le joueur 1 sert le joueur 2 tandis que l'entraîneur se tient derrière le joueur 2 pour lui envoyer une balle à la place du retour si nécessaire (figure 3b). Les joueurs frappent le service, le retour, le 3^{ème} et le 4^{ème} coups dans les mêmes zones cibles que dans l'exercice 1. Le 4^{ème} coup fournit un feedback instantané de la qualité du 3^{ème} coup.

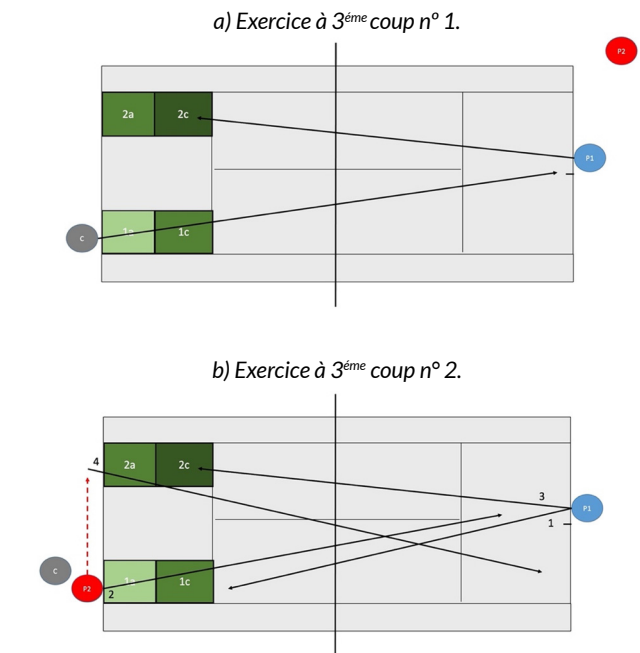


Figure 3. Exercice à 3^{ème} coup n° 1 (a) et n° 2 (b).

Exercice n° 3 :

Les joueurs jouent des points, et le serveur gagne des points bonus pour avoir frappé le 3^{ème} coup dans la zone cible requise.

4^{ème} coup

Bien que le 4^{ème} coup soit la "dernière" partie et le coup le moins joué dans l'ouverture du jeu prolongé, il est toujours le deuxième coup du joueur qui retourne, donc, important et devrait être pratiqué en combinaison avec le retour (Born et al., 2021).

Exercice n° 1 :

La joueuse 1 est en position de retour et la joueuse 2 attend derrière elle (figure 4). L'entraîneur sert puis envoie une autre balle à la joueuse pour qu'elle effectue le retour et le 4^{ème} coup. En procédant ainsi, les joueurs répètent beaucoup de retours et de 4^{ème} coups et l'entraîneur peut contrôler le type de retour et de 4^{ème} coups qu'ils doivent effectuer. Les zones cibles pour le 4^{ème} coup diffèrent en fonction de la situation tactique : Dans une situation neutre ou offensive, les joueurs doivent viser le 2c, alors que dans une situation plus défensive, la première cible doit simplement être plus longue que la ligne de service.

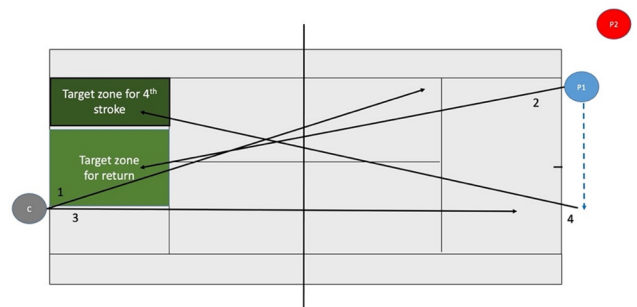


Figure 4. Exercice à 4^{ème} coup n° 1.

Exercice n° 2 :

Les joueurs jouent des points les uns contre les autres. Le joueur qui revient gagne des points bonus soit lorsqu'il frappe le 4^{ème} coup dans l'une des zones cibles, soit uniquement lorsqu'il frappe dans la zone cible tactiquement intelligente (par exemple, situation offensive à2c).

Exercice combiné :

Deux joueurs jouent des échanges en commençant par le service et le retour. Pour chaque coup (y compris le service), il y a des zones cibles spécifiques vers lesquelles les joueurs doivent frapper les coups respectifs (par exemple, service large, retour vers les zones centrales derrière la ligne de service, 3^{ème} coup vers 2c, 4^{ème} coup vers le côté du revers plus long que la ligne de service). Pour chaque cible touchée, les joueurs gagnent un point, pour chaque coup combiné (par exemple, le retour et le 4^{ème} coup touchent tous deux la cible) trois points. Les joueurs comptent leurs points soit en équipe, soit l'un contre l'autre. Remarque : le fait de ne jouer que les rallyes à quatre coups au lieu de l'ensemble de l'échange entraîne un plus grand nombre de répétitions d'une ouverture de jeu prolongée dans un temps donné et, par conséquent, met l'accent respectivement.

CONCLUSIONS

Les recherches montrent qu'il existe certaines zones cibles recommandables sur le court de tennis en ce qui concerne les différents coups de l'ouverture du jeu prolongé. Il s'agit par exemple du retour vers les zones centrales derrière la ligne de service, de la frappe du 3^{ème} coup vers les zones extérieures et du 4^{ème} coup plus long que la ligne de service vers le revers ou le côté faible de l'adversaire, respectivement. Les entraîneurs et les joueurs doivent en être conscients et mettre en œuvre une pratique spécifique du placement des coups dans leur pratique quotidienne.

RECONNAISSANCE, FINANCEMENT OU CONFLITS D'INTÉRÊTS

Les auteurs souhaitent exprimer leur sincère gratitude à la Fédération internationale de tennis (ITF) pour les échanges précieux dans le processus de réalisation de cette recherche ainsi que pour la fourniture de séquences vidéo pour les analyses de données. L'étude a été financée par le programme de subventions de l'ITF 2019-2020. Tous les auteurs ne déclarent aucun conflit d'intérêts.

RÉFÉRENCES

- Born, H.-P. (1996). Aufschlag und Return. Deutsche Tennis-Zeitung, 50 (9), 64-65.
- Born, P. (2017). Systematische Analyse der erweiterten Spieleröffnung des Aufschlägers im Herrentennis der Weltspitze inklusive Ableitung anwendung-spezifischer Trainingsformen. Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln. https://fis.dshs-koeln.de/portal/files/3027793/Dissertation_Philipp_Born_2017.pdf
- Born, P., Malejka, L., Behrens, M., Grambow, R., Meffert, D., Breuer, J., Vogt, T. (2021). Stroke placement in women's professional tennis: What's after the serve?. International Journal of Racket Sports Science, 3(1), 37-45. <https://doi.org/10.30827/Digibug.70281>
- Crespo, M. & Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. London: The International Tennis Federation, ITF Ltd.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Fernandez-Garcia, B. & Mendez-Villanueva, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. Journal of Sports Science, 26 (14), p. 1589-1595. <https://doi.org/10.1080/02640410802287089>
- Ferrauti, A., Maier, P. & Weber, K. (2014). Handbuch für Tennistraining (3. überarb. und erw. Auflage von Tennistraining). Aachen: Meyer & Meyer.
- Grambow, R., O'Shannessy, C., Born, P., Meffert, D., & Vogt, T. (2021). Serve efficiency development indicates an extended women's tennis world class cohort: Analysing 14 years of Ladies Wimbledon Championships - implications for coaching. Human Movement, 22(2), 43-52. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.100011>
- Krause, L.M., Buszard, T., Reid, M., Pinder, R. & Farrow, D. (2019). Assessment of elite junior tennis serve and return practice: A cross-sectional observation. Journal of Sports Science, ;37 (24), 2818-2825. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1665245>
- Meffert, D., O'Shannessy, C., Born, P., Grambow, R., & Vogt, T. (2018). Tennis serve performances at break points: Approaching practice patterns for coaching. European journal of sport science, 1-7. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1490821>
- O'Donoghue, P. & Brown, E. (2008). The Importance of Serve in Grand Slam Singles Tennis. International Journal of Performance Analysis in Sport, 8 (3), 70-8. <https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868449>
- Schönborn, R. (2012). Strategie + Taktik im Tennis. Gelnhausen: Wagner.
- Tiley, C. (2002). A winning game plan for all-court players. ITF Coaching and Sport Science Review, 27, 7-9. <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168>
- Weber, K. & Born, P. (2012). Die besondere Bedeutung der erweiterten Spieleröffnung im Leistungstennis. Leistungssport, 6, 26-32.
- Weber, K., Exler, T., Marx, A., Pley, C., Röbbel, S. & Schäffkes, C. (2010). Schnellere Aufschläge, kürzere Ballwechsel und höherer Zeitdruck für Grundschläge in der Tennis-Weltspitze. Leistungssport, 5, 36-42.

Copyright © 2022 Philipp Born et Tobias Vogt



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

