

Le coup droit (CD) à deux mains (2eme part).

Alain Mourey.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Cet article est la suite d'un article publié dans un numéro précédent (CSSR 55) traitant du coup droit à deux mains. Dans cette seconde partie, l'auteur aborde la problématique liée au passage du coup droit à deux mains au coup droit à une main ainsi que les différentes critiques ayant été formulées à propos de ce coup. Le sujet de débat principal de cet article est lié à la considération du coup droit à deux mains en tant que solution pour améliorer la correction d'un coup droit à une main déficiente. Enfin, il aborde les questions de latéralisation chez les joueurs utilisant ce coup.

Mots clés: Technique, Coup droit à deux mains, Méthodologie d'enseignement.

Article reçu: 12 Novembre 2011

Article accepté: 7 Juin 2012

Auteur correspondant: Alain Mourey, Fédération Internationale de Tennis.

Email: edwige.mourey@nordnet.fr

INTRODUCTION

D'anciens champions tels que Gene Mayer (n°3), Gildmeister (n°10) et plus récemment Monica Seles (ex n°1 WTA) ainsi que les joueurs français Fabrice Santoro et Marion Bartoli ont tous développé une grande efficacité dans leur jeu en utilisant une prise à deux mains à la fois en coup droit et en revers. Par ailleurs, le champion espagnol Rafael Nadal a joué de cette manière jusqu'à l'âge de 10 ans. Si l'on a la sagesse de laisser des petits (4-5-6 ans) s'exercer librement à frapper des balles au sol ou après rebond (s) près du sol, ils le font (entre autres modalités de coups) à deux mains des deux côtés. Cet article poursuit le débat de la partie précédente en examinant plus en détail les caractéristiques de cette technique à deux mains.

FACILITÉ DE LA CONVERSION DE CES COUPS DROITS À DEUX MAINS EN COUPS DROITS À UNE MAIN

Mains jointes:

il suffit de retirer la main gauche ! D'où l'intérêt particulier porté par l'enseignant pour ce positionnement.



Figure 1: Ludovic en Coup droit à une main (tenue de la raquette en bout de manche (contrairement à la photo ci-avant)

Main droite au-dessus de la main gauche

La main droite viendra se placer seule de plus en plus bas vers le manche pour une exécution gestuelle complètement à une main (l'enfant, au départ, rapproche sa main directrice du cœur de la raquette pour des raisons d'adresse et non de force).

MAIN DROITE EN BOUT DE MANCHE, MAIN GAUCHE AU-DESSUS

Conversion deux mains – une main encore plus évidente puisque la main droite est positionnée au mieux pour exécuter un coup à une main (alors que la préparation à 2 mains pose quelques difficultés dans l'aisance gestuelle).

Remarque: Lorsque que l'enfant s'exerce à une main, c'est soit totalement de la préparation à la fin du geste, soit partiellement avec une reprise de la raquette par l'autre main en fin de geste. Vérifier surtout que ces modalités d'exécution restent au service des fondamentaux en constatant leur efficacité tant techniquement que tactiquement.

CRITIQUE DE CETTE EXPÉRIENCE DIVERSE POUR L'APPRENTISSAGE D'UN COUP?

Apprendre un coup à deux mains pour, finalement, le faire à une main ne fait-il pas perdre du temps ?

En début d'apprentissage, l'expérience motrice doit être large même si elle est « orientée » au plan tennistique : l'enfant doit s'exercer à frapper des balles après rebond (ou de volée) à droite comme à gauche : à deux mains / à une main avec la main droite (Coup droit de droitier - Revers de droitier), avec la main gauche (Coup droit de gaucher - Revers de gaucher).

En début d'apprentissage, cette large expérience motrice apporte à l'enfant une meilleure connaissance de son corps : il

met du temps à se « latéraliser » (un enfant habile ne se prive pas de changer de main pour frapper des coups à droite ou à gauche !).

Avec cette orientation tennistique, ce sont des fondamentaux qui sont mieux entrevus, des sensations techniques justes qui se généralisent, se transfèrent facilement des coups à deux mains aux coups à une main et inversement (par exemple la rotation en Coup droit est mieux entrevue à deux mains, la traversée de balle mieux ressentie à une main).

LE COUP DROIT À DEUX MAINS COMME REMÈDE À UN MAUVAIS COUP DROIT À UNE MAIN

Le Coup droit à deux mains risque de « corriger » plusieurs aspects d'un mauvais apprentissage de Coup droit à une main:

Trop grande amplitude gestuelle lors de la préparation (trop grande convexité ou (et) bras-raquette nettement au-delà de la ligne des épaules en fin de préparation) : la préparation à deux mains limite forcément l'amplitude de l'élan.

Manque de tonicité du poignet lors de la préparation et lors de l'impact à la balle : avec un Coup droit à deux mains, la tenue des poignets est plus ferme dans la préparation et plus tonique au retour à la frappe.

Placement défectueux : avec un CD à une main, l'enfant peut compter plus facilement sur son bras que sur ses jambes pour se situer à la balle. Les coups à deux mains l'obligent à plus de exigence de jeu de jambes d'approche, d'ajustement plus précis à la balle (grâce au lien des bras au corps).

Plan de frappe trop latéral : que ce soit à cause d'une trop grande préparation, d'un manque de dynamisme dans le coup (joué seulement avec le bras, sans poussée des jambes, sans rotation des hanches, épaules...), le coup à deux mains facilite beaucoup plus la rotation dans la frappe pour attaquer la balle dans un plan plus avancé par rapport au corps.

Coude à distance du corps à l'impact de la balle : lorsque le bras circule à trop grande distance du corps (dès la préparation, en fin de geste mais surtout au moment le plus important de la frappe, lors de l'impact à la balle), le coup ne peut combiner les forces des jambes et du bras. Hors le Coup droit à deux mains maintient plus facilement les coudes proches du corps pendant toute l'exécution du coup.

Frappe coupée de compensation et non avec l'intention de réaliser cet effet : pour toutes les raisons précédentes mais aussi pour la force augmentée par le travail des deux bras, le Coup droit à deux mains permet plus sûrement une frappe recouverte.

CONCLUSION

Le Coup droit à deux mains n'est pas le remède miracle pour autant: il ne peut rien contre une mauvaise appréciation des

trajectoires de balle, contre des qualités physiques limitées... Et pourtant, un joueur maladroit a plus de chances de rencontrer la balle, de frapper avec plus de justesse avec ce coup...dans un espace proche !

Cependant, c'est une « rampe de lancement » idéale pour assurer, dès le début d'apprentissage, une orientation des épaules, un placement du coude près du corps tant au niveau de la préparation que de la frappe, une rotation du coup plus aisée...Il s'inscrit dans la même gestuelle que le Coup droit à une main et permet ainsi la conversion possible de l'un à l'autre et inversement.

Il n'en demeure pas moins que beaucoup de joueurs ont une latéralisation marquée, un bras plus fort que l'autre, un œil directeur accentuant plus ou moins nettement l'orientation du corps, un jeu de jambes tonique ou faible...

Dès que l'on dépasse le cadre de l'Initiation, c'est à l'enseignant de guider le futur joueur vers la meilleure efficacité de ses coups (à deux mains, à une main ?), dans les conditions les plus variées de jeu.

Au plus haut niveau, un joueur comme Santoro n'avait pas « un coup de fusil » avec son Coup droit à deux mains mais il posait des problèmes aux meilleurs (y compris à Federer) par son jeu en « touché », en précision, en longueur de balle. Marion Bartoli, au contraire, frappe avec son Coup droit à deux mains avec une grande puissance, avec des prises de balle très tôt sur les trajectoires reçues...Qui dit même qu'à l'avenir les Coups droits à deux mains et les Revers à deux mains ne seront pas les solutions en retour de service, vu la puissance impressionnante des meilleurs serveurs au monde ?

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Alain Mourey.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)