



Initiation des joueurs débutants au jeu au filet.

Hrvoje Zmajic.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Le but de cet article est de fournir quelques recommandations pratiques pour l'initiation des joueurs débutants au jeu au filet. Grâce à l'application de méthodes d'enseignement modernes et à l'utilisation de matériel réduit et de courts plus petits, il est possible de favoriser l'acquisition des rudiments du jeu au filet dès le début de l'apprentissage. Le sentiment de réussite et le sentiment de compétence sont des facteurs de motivation importants qui inciteront les joueurs à travailler le jeu au filet et à en faire une composante à part entière de leur style de jeu.

Mots clés: Net game, Modern teaching methodology, Tactical intentions, Implicit learning.

Article reçu: 20 Juin 2013.

Article accepté: 16 Juillet 2013.

Auteur correspondant: Hrvoje Zmajic, Fédération Internationale de Tennis.

Email: zmajic@zg.t-com.hr

INTRODUCTION

Le tennis tel qu'il est pratiqué aujourd'hui repose essentiellement sur un jeu de fond de court solide appuyé par un excellent service et un retour de service tout aussi remarquable. La pratique traditionnelle de la montée au filet et du jeu au filet a quasiment disparu du jeu moderne. De nos jours, les joueurs montent au filet afin de terminer le point ou utilisent le schéma tactique du service-volée afin de créer un élément de surprise. Le jeu au filet n'en demeure pas moins un élément essentiel du répertoire du joueur de tennis et, à ce titre, doit être enseigné dès le début de l'apprentissage.

Voici comment nous pourrions résumer les différentes étapes de la méthode traditionnelle d'initiation au jeu au filet :

- Réception de la balle.
- Blocage de la balle .
- Mise en place d'un échange (entraîneur/joueur) à une distance rapprochée.
- Amélioration de la volée en augmentant la distance parcourue lors de l'échange.
- Ajout des coups d'approche et de points disputés par les joueurs.

Si on examine de plus près la méthode traditionnelle employée pour l'initiation au jeu au filet, on s'aperçoit qu'elle suit la même logique que celle qui est utilisée pour l'acquisition des rudiments du jeu de fond de court, l'objectif principal étant de développer la capacité à jouer des échanges. Toutefois, pour

réussir au filet, les joueurs disposent généralement d'un ou de deux coups pour terminer le point en jouant le plus loin possible de l'adversaire.

Compte tenu de ce que nous venons de dire, nous devons réfléchir à une méthode différente pour l'initiation à la pratique du jeu au filet en fonction des éléments suivants :

- La principale intention tactique du jeu au filet est de conclure le point.
- Le jeu au filet nécessite des réactions et une prise de décision rapides.
- Le jeu au filet nécessite une mécanique gestuelle simple, qui doit rester stable lorsque le joueur est soumis à des contraintes de temps.
- Le jeu au filet nécessite un jeu de jambes rapide et un excellent placement sur le court.

Il est possible d'enseigner ces éléments à condition que la méthode choisie respecte les principes suivants :

- Création de situations de jeu progressives qui intègrent des facteurs tels que la perception, la prise de décision, l'exécution et le placement sur le court dès le début de l'apprentissage.
- Acquisition de compétences techniques dans un contexte tactique (la technique doit être au service de l'intention tactique).
- Recours à des questions pertinentes pour faire comprendre aux joueurs les conséquences d'un coup particulier.

- Utilisation des différentes variantes des coups afin de permettre aux joueurs d'apprendre de situations diverses et de développer une certaine imprévisibilité dans leur jeu.
- Exploitation des possibilités d'apprentissage implicite lorsque l'occasion se présente (le joueur n'est pas informé de l'élément à acquérir).

SIX ÉTAPES CLÉS DE L'INITIATION AU JEU AU FILET

Le tableau ci-dessous donne un aperçu des éléments techniques et tactiques propres aux 6 étapes clés de l'initiation des joueurs débutants à la pratique du jeu au filet.

	ÉTAPE	PRINCIPAUX ÉLÉMENTS TACTIQUES	PRINCIPAUX ÉLÉMENTS TECHNIQUES
1	Attraper la balle avant le rebond	Perception / réaction	Mains (point de contact) placées en avant du corps
2	Attraper la balle en l'air par-dessus un obstacle	Se créer un avantage en « frappant » la balle loin de l'adversaire	Point de contact en avant du corps
3	Intercepter la balle	Rester dans le point en empêchant la balle de passer Couvrir le court	Point de contact en avant et sur le côté du corps Prise appropriée
4	Diriger la balle	Se créer un avantage en frappant la balle loin de l'adversaire	Mouvement de la raquette de haut en bas lors de la frappe
5	Se rapprocher du filet	Se créer un avantage ou conclure le point en frappant la balle loin de l'adversaire Couvrir le court	Saut d'allègement effectué au bon moment
6	Monter au filet au moyen d'un coup d'approche ou d'une volée liftée	Moment et endroit où frapper le coup d'approche Couvrir le court	Jeu de jambes avant l'exécution de la 1 ^{re} volée

Tableau 1. Éléments techniques et tactiques propres aux 6 étapes clés

Attraper la balle avant le rebond

C'est souvent dans le domaine des qualités de réception que le bât blesse chez les joueurs débutants. Par rapport au jeu de fond de court, le jeu au filet offre un temps de réaction plus court. L'acquisition de ces qualités est donc d'autant plus nécessaire pour pratiquer ce type de jeu.

Les joueurs débutants doivent apprendre à attraper la balle en l'air dans des situations très simples non seulement pour la raison évoquée ci-dessus, mais aussi pour favoriser leur réussite. La situation la plus simple consiste à attraper la balle après un lancer vertical ou après un lâcher vertical, ce qui est plus difficile pour les joueurs débutants (photo 1).



Photo 1. Attraper la balle avant le rebond.

Dès ce stade, il est très important de s'assurer que le joueur adopte une position d'attente alerte et qu'il réagisse rapidement avec les mains en avant du corps.

Attraper la balle en l'air par-dessus un obstacle

À ce stade, on continue de demander au joueur d'attraper la balle. La principale différence par rapport au stade précédent réside dans le fait que la balle se déplace aussi bien dans le plan horizontal que dans le plan vertical, ce qui exige de nouveaux efforts quant au travail des qualités de réception.



Photo 2. La balle loin de l'adversaire .

À ce stade, le joueur commence déjà à développer sa réflexion tactique, notamment en se plaçant correctement sur le court en fonction de la direction de la balle venant en sens inverse (photo 2) ainsi qu'en « lançant » la balle loin de l'adversaire vers l'extérieur du court, côté gauche ou côté droit.

Parmi les éléments importants que l'entraîneur doit vérifier, citons la capacité à être prêt mentalement lors de la position de départ et le positionnement des mains qui doit permettre au joueur d'attraper la balle devant lui.

Intercepter la balle

À ce stade, le joueur doit acquérir la capacité à intercepter la balle en l'air à l'aide de sa raquette (photo 3). En théorie, si le joueur est capable d'empêcher toutes les balles de le passer,

au minimum, il restera dans le point et sera même probablement en mesure de le remporter.

Cette approche a pour mérite d'aider le joueur à acquérir un plan de frappe en avant du corps sans un geste de préparation ample, qui constitue le problème le plus fréquemment observé chez les joueurs débutants !



Photo 3. Interception la balle.

Les principaux éléments tactiques que l'entraîneur doit vérifier sont la régularité et le placement sur le court, ainsi que la présence d'un plan de frappe en avant du corps, le jeu de jambes et la réaction à différentes trajectoires de balle.

Diriger la balle

Pour obtenir de bons résultats au filet, que ce soit au niveau débutant ou au niveau professionnel, il faut être capable de se placer et de prendre des décisions rapidement.



Photo 4. Diriger la balle.

Lors du stade consistant à apprendre à diriger la balle, les joueurs doivent jouer avec précision et frapper la balle loin de l'adversaire dans le but de remporter les points (photo 4). Cette approche permettra de développer la prise de décision chez les joueurs débutants. Parallèlement, la mise en place d'une zone cible à proximité du filet, qui ne nécessite pas de jouer en puissance, favorisera le placement de la balle plutôt que l'acquisition précoce d'un geste de préparation ample.

Parmi les éléments techniques importants à surveiller, l'entraîneur vérifiera si le geste de frappe est bien exécuté de haut en bas, ce qui permet aux joueurs d'acquérir une attitude

offensive à un stade précoce de leur apprentissage du jeu au filet.

Se rapprocher du filet

Dès qu'ils commenceront à disputer des points, les joueurs pourront constater la différence qui existe, sur le plan tactique, entre construire des points au filet et conclure des points au filet.



Photo 5. Se rapprocher du filet.

À ce stade, il est fondamental que les joueurs apprennent à exécuter un saut d'allègement efficace, au bon moment, suivi d'un déplacement vers l'avant en direction du filet (photo 5). En outre, toujours à ce stade, les qualités de réception que les joueurs auront acquises devront leur permettre d'anticiper les lobs et de reculer tôt, deux conditions essentielles pour réussir de très bons smashes.

Monter au filet au moyen d'un coup d'approche ou d'une volée liftée

L'espace supplémentaire qu'offre le court orange permet aux joueurs de découvrir des schémas tactiques différents du jeu au filet. Tout d'abord, les joueurs commenceront par ajouter le coup d'approche à leur arsenal.



Photo 6. Couvrir le court

Être capable de jouer la première volée dans le côté ouvert du court et de conclure le point au moyen d'une volée courte croisée n'est qu'un exemple parmi d'autres de solutions de jeu à pourcentage élevé qui doivent être mises en place à ce stade.

Dans l'optique d'aider les joueurs à mettre en place les schémas tactiques dont il est question ci-dessus, les entraîneurs doivent garder à l'esprit les éléments techniques suivants :

- Capacité d'avancer avant et après le saut d'allègement.
- Prise de raquette ferme au moment du point d'impact.
- Préparation adéquate en fonction de la position sur le court et de l'intention tactique.

CONCLUSION

Grâce à l'utilisation de matériel réduit et de courts plus petits et à l'application de méthodes d'enseignement adaptées, il est possible de permettre aux jeunes joueurs d'acquérir avec succès les rudiments du jeu au filet très tôt dans leur apprentissage. La réussite et le sentiment d'être compétent sont des facteurs de motivation clés qui inciteront les jeunes à venir plus souvent au filet et à pratiquer ce type de jeu régulièrement. De plus, les enfants auront la possibilité d'apprécier et de développer le jeu de double en travaillant ensemble et en essayant d'atteindre des objectifs communs en tant qu'équipe.

Le jeu au filet continuera d'être une composante essentielle du tennis à l'avenir. Les joueurs sont de plus en plus puissants et rapides; ils impriment beaucoup d'effet dans leurs frappes de fond de court. Par conséquent, si nous souhaitons promouvoir la pratique du jeu au filet dans les années à venir, nous devons préparer les joueurs à contrer ces facteurs en leur faisant acquérir des bases solides à un jeune âge, sur lesquelles ils pourront construire un jeu au filet efficace.

RÉFÉRENCES

Crespo, M., Reid, M., (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. International Tennis Federation, ITF Ltd, 46-49.

- Elderton, W. (2001). 21st Century tennis coaching. ACE International, 15-21.
- Frank, T.D., Michelbrink, M., Beckmann, H., Schollhorn, W.I. (2007). A quantitative dynamic systems approach to differential learning: self-organization principle and order parameters equations. *Biological Cybernetics*, 98, 19-31. <https://doi.org/10.1007/s00422-007-0193-x>
- Higgins, S., (1991). Motor skill acquisition. *Physical therapy*, 71, 123-139. <https://doi.org/10.1093/ptj/71.2.123>
- Reid, M., Crespo, M., Lay B., Berry J. (2006). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011>
- Vickers, N.J. (2007) Perception, cognition and decision making. *Human Kinetics*, 1-12.

Note

La présentation complète ainsi que des clips vidéo de toutes les étapes clés sont disponibles sur ITF Tennis iCoach.

http://www.tenniscoach.com/Tennis_play_and_stay_for_rally_development

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Hrvoje Zmajic.



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](#)