



# Le développement d'une plus grande variété de coups.

Edgar Giffenig.

Fondateur d'Edgar Giffenig Tennis, Mexique.

## RÉSUMÉ

La variabilité est l'ingrédient indispensable pour atteindre l'excellence, que ce soit en cuisine, au tennis ou dans toute chose que l'on entreprend dans la vie. Or, on ne peut pas parvenir à une maîtrise parfaite dans un domaine sans avoir la maturité requise, et la maturité n'est rien de plus que l'accumulation de toute une variété d'expériences. Ainsi, pour aider les joueurs de tennis à renforcer l'efficacité de leurs coups, il convient d'ajuster les méthodes d'entraînement traditionnelles en y incorporant un degré de variabilité plus important, de manière à pousser les joueurs à s'adapter en permanence pour les aider à atteindre l'objectif ultime : développer la variété de leurs coups.

**Mots clés:** Tronc, Stabilité du tronc, Equilibre, Prévention des blessures.

**Article reçu:** 3 Janvier 2014.

**Article accepté:** 15 Février 2014.

**Auteur correspondant:** Edgar Giffenig, Fondateur d'Edgar Giffenig Tennis, Mexique.

Email: [giffenig@hotmail.com](mailto:giffenig@hotmail.com)

## INTRODUCTION

Même au niveau débutant, le concept de variabilité devrait faire partie intégrante du processus d'apprentissage. Dans l'idéal, l'entraîneur devrait apprendre aux débutants à disputer des échanges le plus tôt possible, en évitant d'utiliser de manière excessive le panier de balles. Lorsque les joueurs apprennent à jouer au tennis principalement en frappant des balles envoyées depuis un panier, ils sont extrêmement désorientés la première fois qu'ils essaient de jouer avec une personne autre que leur entraîneur. Ils se rendent compte qu'il est bien plus difficile de jouer au tennis lorsque la balle n'arrive pas à une hauteur et à une vitesse idéales ; ils réalisent également qu'il est loin d'être évident de maintenir la balle en jeu lorsqu'on frappe des coups dans toutes les directions.

Il est de loin préférable d'apprendre à jouer au tennis sur des courts aux dimensions adaptées et avec différents types de balles ; de cette façon, les débutants ont la possibilité de découvrir le tennis dans des conditions de jeu réelles, et ce dès la première leçon.

Les joueurs découvriront bien plus rapidement le plaisir de jouer si, dès le début, on leur enseigne le sport tel qu'il se pratique réellement. Cet apprentissage du tennis dans des conditions réelles implique une grande variabilité et un haut niveau de contrôle : deux joueurs s'entraînent ensemble en faisant des échanges, au lieu d'en avoir un qui lance une balle depuis un panier et l'autre qui frappe la balle pour la faire passer au-dessus du filet. En demandant à ses élèves de commencer l'entraînement en se plaçant près du filet et en utilisant des balles plus lentes que les balles traditionnelles (des balles en mousse que l'on trouve facilement dans le

commerce, par exemple), un entraîneur peut donner l'occasion à ses joueurs de ressentir le plaisir du jeu dès la première leçon. À mesure que les joueurs progressent, maîtrisant de mieux en mieux les échanges avec des balles lentes à une distance assez courte du filet, l'entraîneur peut commencer à augmenter la distance qui les sépare et à utiliser d'autres types de balles jusqu'à ce qu'ils finissent par réussir à disputer des échanges depuis la ligne de fond de court avec des balles normales. (À vrai dire, on constate que les professionnels de l'enseignement s'engagent lentement dans cette voie et qu'ils ont de plus en plus tendance à modifier l'équipement et les terrains pour initier les enfants et les débutants au tennis.)

Une fois que les joueurs se sentent à l'aise dans les échanges de fond de court, l'entraîneur doit les obliger à s'ajuster en permanence, et ce au moyen de séances d'entraînement caractérisées par un haut niveau de variabilité. Chaque fois qu'ils sont sur le court, les joueurs doivent apprendre à frapper la balle à des hauteurs et des vitesses différentes, mais aussi avec des effets différents et dans des directions différentes. Voici quelques exercices à proposer aux débutants et aux joueurs intermédiaires de niveau inférieur pour leur enseigner le contrôle de la balle selon une toute nouvelle approche.

### 1. Variation de la hauteur

Les joueurs doivent frapper la balle à trois hauteurs différentes : faible hauteur, jusqu'à 1 m au-dessus du filet ; hauteur moyenne, entre 1 m et 3,5 m au-dessus du filet ; et hauteur élevée, soit plus de 3,5 m au-dessus du filet. Au début, les joueurs doivent s'efforcer de frapper la balle toujours à une certaine hauteur. Une fois qu'ils y arrivent de manière

constante, ils peuvent commencer à varier la hauteur des balles en cours d'échange.

## 2. Variation de la longueur

Les joueurs doivent s'entraîner à modifier la longueur de leurs balles en utilisant trois variations : balles courtes, à l'intérieur du carré de service ; balles à mi-court, juste derrière la ligne de service ; et balles longues, près de la ligne de fond de court. Une bonne façon de progresser consiste à commencer par essayer de garder la balle à l'intérieur du carré de service, puis à reculer tout en s'efforçant de frapper la balle aussi près que possible de la ligne de fond de court. Après un certain temps, on peut demander aux joueurs de disputer des échanges en laissant la balle rebondir deux fois afin de les obliger à frapper des balles courtes.

Les deux rebonds doivent se faire à l'intérieur du court. Pour finir, les joueurs devront essayer de jouer des échanges en frappant des balles très courtes qui rebondiront trois fois à l'intérieur du court à chaque fois.

## 3. Variation de la vitesse

Les joueurs doivent expérimenter trois vitesses de frappe différentes: lente, moyenne et rapide. La vitesse idéale diffère d'un joueur à l'autre, mais l'objectif est de rester en contrôle même sur les balles frappées avec plus de vitesse. Si les joueurs ratent trop de coups, ils doivent alors ajuster leur vitesse de frappe en conséquence.

Ces exercices ne sont que quelques exemples pour mieux vous faire comprendre en quoi consiste ce concept d'enseignement. Mettez au point vos propres exercices, en prenant soin de combiner toutes les variables possibles en fonction des aptitudes de vos élèves.

Une fois que vos élèves ont atteint un certain niveau de contrôle, vous pouvez introduire l'élément clé permettant d'optimiser la variété des frappes : les effets.

### L'EFFET MAGIQUE DES EFFETS

Comprendre toute la magie des effets est le premier véritable obstacle auquel les joueurs débutants et intermédiaires sont confrontés, et bien souvent ils ne parviennent pas à le surmonter. Le principal avantage dont disposent les joueurs de haut niveau par rapport à tous les autres réside dans leur capacité à imprimer des effets différents à la balle. L'utilisation des effets ouvre la porte à tout un champ de nouvelles possibilités, qui permettent aux joueurs d'accroître considérablement la maîtrise de leurs frappes à des vitesses plus élevées.

Il existe trois types d'effets différents que tout joueur en devenir se doit de maîtriser : les frappes à plat, les frappes

liftées et les frappes slicées. Chaque coup au tennis est frappé avec l'un de ces types d'effet à différents degrés, et la capacité à imprimer différents types et degrés d'effet à la balle constitue une qualité fondamentale qui permet d'atteindre le niveau de contrôle nécessaire pour progresser.

Les exercices présentés ci-dessous aideront les joueurs à comprendre le concept d'effet et ainsi à le mettre en pratique plus facilement.



### EXERCICES SUR LES EFFETS

#### Présentation du concept d'effet

Il existe plusieurs moyens de faire découvrir les effets aux joueurs. Voici quelques idées qui ont fonctionné dans mon cas.

#### 1. Utilisation d'une grosse balle légère

Avec une grosse balle, les très jeunes joueurs peuvent plus facilement faire l'expérience des effets. En brossant la balle latéralement de bas en haut ou de haut en bas, tandis que l'entraîneur la tient entre ses index tout en la laissant tourner, les élèves sont en mesure de comprendre par la pratique ce qu'on veut dire lorsqu'on parle d'imprimer de l'effet à un objet. Grâce à la grosseur de la balle et à son mouvement ralenti, les élèves peuvent observer de manière très concrète l'action de l'effet sur la balle.

#### 2. Utilisation de la paume de la main

L'expérience qui consiste à appuyer la balle contre le cordage de la raquette avec la paume de la main libre est un excellent moyen pour les joueurs débutants d'appréhender la notion d'effet. Dans cette position, le joueur peut en effet déplacer sa raquette vers le haut ou vers le bas, sans bouger la main, et ainsi observer la rotation de la balle.

#### 3. Utilisation combinée du rebond et de l'effet

Une bonne méthode pour faire découvrir l'effet slicé aux joueurs consiste à leur demander de lancer la balle vers le haut,

de la laisser rebondir, puis d'essayer de mettre de l'effet dans la balle en effectuant un geste coupé avec la raquette en passant sous la balle. Une fois que les joueurs sont capables de faire tourner la balle, ils peuvent essayer de garder celle-ci en l'air sans la laisser rebondir en appliquant constamment cet effet slicé.

#### 4. Utilisation de la bande du filet

En appuyant la balle contre la bande du filet avec la raquette et en la brossant vers le haut jusqu'à ce qu'elle tombe de l'autre côté du court, le joueur peut saisir la notion d'effet lifté, c'est-à-dire le fait de frapper la balle de bas en haut pour lui imprimer une rotation vers l'avant.

#### 5. Utilisation du cadre de la raquette

L'une des techniques les plus simples pour expliquer la notion d'effet consiste à demander au joueur de frapper la balle avec le cadre de sa raquette. Pour l'effet lifté, dites au joueur d'essayer de frapper la balle venant vers lui avec la partie supérieure du cadre pour l'envoyer vers le ciel. Ensuite, demandez-lui d'utiliser le même geste de frappe, mais de brosser la partie arrière de la balle au lieu de la frapper avec le cadre. Il est possible de mieux mettre en évidence ce mouvement de brossage de la balle de bas en haut en demandant au joueur de se tenir très près du filet et en lui lançant des balles à la main juste devant lui. Le joueur de l'autre côté du court devra frapper la balle avec un geste de frappe ascendant pour ne pas toucher le filet lors de la phase d'accompagnement.

### AUTRES EXERCICES SUR LES EFFETS

Une fois que les joueurs sont capables de frapper la balle avec différents effets, effectuez les exercices ci-dessous pour perfectionner leur maîtrise des effets.

#### 1. Slice

Demandez à vos élèves d'effectuer des échanges en frappant uniquement des balles slicées. À mesure qu'ils progressent, ils peuvent jouer des échanges en essayant de faire rebondir les balles au-delà de la ligne de service ; puis, ils peuvent jouer en alternance des coups rebondissant devant la ligne de service et des coups rebondissant derrière la ligne de service.

#### 2. Lift

Demandez à vos élèves d'effectuer des échanges en frappant uniquement des balles liftées. À mesure qu'ils progressent, ils peuvent jouer en alternance un coup à plat, un coup légèrement lifté et un coup extrêmement lifté.

#### 3. Lift et slice

Demandez à vos élèves de jouer des échanges en alternant coup slicé et coup lifté



#### 4. Balles basses, hautes et très hautes

Sans modifier la vitesse de la tête de raquette, les joueurs disputent des échanges en essayant de frapper une balle juste au-dessus du filet, une autre plus haut au-dessus du filet et une autre très haut au-dessus du filet. Les joueurs devront donner un effet de plus en plus lifté à la balle pour la faire rebondir dans les limites du court. Assurez-vous que les joueurs utilisent une vitesse de frappe élevée et constante.

#### 5. Balles longues, balles à mi-court, balles courtes

Les joueurs doivent jouer des échanges croisés en commençant par frapper un coup profond, puis un coup à mi-court, juste derrière la ligne de service, pour finir par un coup court croisé, atterrissant juste devant la ligne de service. Tout comme dans l'exercice précédent, les joueurs devront donner un effet de plus en plus lifté à la balle. Assurez-vous que les joueurs maintiennent toujours la même vitesse de frappe.



Appréhender les différents types et degrés d'effet est la première étape vers une plus grande maîtrise de ses coups. L'étape suivante consiste à comprendre comment mettre à

profit cette maîtrise et cette variété de coups pour hausser son niveau de jeu.

## CONCLUSION

Comme on peut le voir, une séance d'entraînement au tennis doit être structurée pour être efficace. Les coups de base (coup droit, revers, volée, smash, service et retour de service) doivent être divisés en sous-catégories afin de couvrir tous les types de coups dont un joueur peut avoir besoin pendant un match. Cette étape est essentielle, car elle permet aux joueurs d'améliorer la variété de leurs coups et d'avoir ainsi plus de cordes à leur arc pour contrer leurs adversaires. Ce n'est pas toujours facile à faire si on ne planifie pas correctement les séances d'entraînement. Nous avons tous des exercices que nous réutilisons constamment. Et il devient alors très facile de négliger certains aspects du jeu. De plus, les joueurs ont tendance à être plus disposés à faire les exercices qu'ils réussissent bien plutôt que ceux qui leur donnent du fil à retordre. Mais, pour aider les joueurs à progresser, il est indispensable de mettre en lumière leurs lacunes et de leur demander de redoubler d'efforts pour les combler.

## RÉFÉRENCES

Giffenig, E. (2013). *Developing High Performance Tennis Players*. Germany: Neuer Sportverlag.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Edgar Giffenig.



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](#)