



De l'étape orange à l'étape verte... le passage au grand terrain.

Mark Tennant.

Inspire2coach, Royaume Uni.

RÉSUMÉ

L'article suivant constitue la deuxième partie d'une série de deux articles concernant l'importance et les challenges du programme Tennis 10's. Ce deuxième article se focalise de manière spécifique sur la transition de l'étape orange à l'étape verte. Des suggestions sont données aux entraîneurs pour aider les enfants et les parents lors de ce passage si délicat.

Mots clés: Tennis 10's, Transition, Etape orange, Etape verte.

Article reçu: 9 Septembre 2010.

Article accepté: 1 Novembre 2010.

Auteur correspondant: Mark Tennant, Inspire2coach, Royaume Uni.

Email: mark@inspire2coach.co.uk

INTRODUCTION

Dans un article récent intitulé « de l'étape rouge à l'étape orange... qu'est ce que cela implique réellement ? » (Tennant, 2010) étaient examinées les questions à considérer pour les entraîneurs lors du passage de leurs élèves des courts rouges aux courts orange. Cet article débutait en établissant qu'être un bon entraîneur tennis 10's était une des choses les plus difficiles dans le tennis et que la qualité des joueurs évoluant à l'étape orange dépendait largement de la qualité du travail effectué sur court rouge. Faire passer les joueurs de l'étape rouge à l'étape orange est une des décisions les plus importantes que vous puissiez prendre, et vous devez donc bien faire les choses. Cet article nous amène à l'étape suivante et examine les questions et considérations liées au passage des joueurs de l'étape orange à l'étape verte.

commence à adopter beaucoup des caractéristiques d'un joueur professionnel en miniature.

Dans l'article précédent, je suggérais que le rapport entre la taille physique moyenne et la hauteur du rebond était une considération essentielle. A l'âge de 9 ans, la taille moyenne pour les garçons et les filles est d'environ 133cm pour une hauteur de rebond d'environ 110- 115cm. A l'âge de 10 ans, la taille moyenne des filles est plus importante d'environ 1cm que celle des garçons (139cm pour 138cm) avec une balle verte rebondissant entre 118 et 132 cm. Pour résumer, l'âge, la taille du court et la hauteur de rebond de la balle doivent augmenter en parallèle entre les âges de 4 et 10 ans du court rouge au court vert.

PRENONS LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR

Les directives conventionnelles de l'ITF ainsi que le nombre croissant de pays qui utilisent le système « Rouge, Orange, Vert », suggèrent que des joueurs qui progressent bien (en supposant qu'ils aient débuté entre 4 et 6 ans) sont prêts à franchir le pas du court orange au court vert vers l'âge de 10 ans. A cet âge, les enfants sont très différents de ceux qui passent du court rouge au court orange. Bien entendu, ils sont plus grands, plus forts et probablement plus rapides et leur jeu devrait être plus solide d'un point de vue technique et tactique. D'autres changements auront également eu lieu : on peut s'attendre à ce que les joueurs soient plus matures, plus patients, plus réfléchis et plus aptes à prendre des décisions simples ainsi qu'à choisir et mettre en place un plan basique. La combinaison de ces critères montre un joueur qui

LARGEUR DU COURT

La largeur du court passe de 6,5 à 8,23m, ce qui signifie que les joueurs ont à couvrir 86,5 cm en plus de chaque côté. On peut s'attendre à ce que les joueurs qui passent du court orange au court vert soient plus dynamiques et coordonnés dans leurs mouvements latéraux et aptes à couvrir plus facilement des distances plus importantes grâce à de meilleures facultés d'anticipation et de réception, à une foulée plus grande et à une meilleure poussée des jambes à partir du saut d'allègement. On voit donc là encore que les exigences liées à l'augmentation de la largeur du terrain doivent être proportionnelles à l'âge, à la taille et à l'expérience. Toutefois, le fait que la balle verte soit plus rapide génère des problèmes supplémentaires liés à sa vitesse dans l'air et après rebond. Ces balles plus rapides jouées depuis des angles plus excentrés par rapport au court représentent donc de nouveaux challenges pour les joueurs de l'étape verte. Nous pouvons également

nous attendre à ce que les joueurs de l'étape verte mettent davantage de vitesse dans leur tête de raquette et utilisent mieux le lift, ces deux aptitudes leur permettant d'attaquer avec plus d'efficacité dans la mesure où elles sont employées de manière appropriée. Il est par conséquent important que les entraîneurs qui font passer leurs joueurs de l'étape orange à l'étape verte fassent particulièrement attention à leur mouvements latéraux en diagonale, à leur capacité à jouer depuis des positions excentrées, à leur capacité à défendre depuis des positions lointaines et excentrées, ainsi qu'à leur capacité à se replacer avec efficacité depuis de telles positions.

LONGUEUR DU COURT

Le passage d'une longueur de court de 18m à une longueur de court de 23,78m signifie que le court est plus long de 2,89m à chaque extrémité. A de nombreux égards, cela représente une augmentation très significative, étant donné qu'elle a un impact sur l'endroit d'où les joueurs vont jouer un grand nombre de leurs coups de fond de court.

Si l'on y réfléchit logiquement :

1. Les joueurs doivent frapper plus fort et avec plus de lift. La longueur additionnelle du court signifie qu'ils devront également jouer parfois plus haut afin de trouver suffisamment de longueur depuis la ligne de fond. La combinaison de ces facteurs et de la pression plus importante de la balle verte comparée à celle de la balle orange signifie que la hauteur du rebond, la vitesse et la longueur de trajet de la balle verte augmentent de façon marquée.

2. Les joueurs de l'étape verte ont seulement 10 ans, et n'ont en général pas développé la capacité à prendre la balle tôt et montante. Des rebonds plus hauts et une longueur plus importante impliquent pour les joueurs de fond de court d'être encore davantage repoussés derrière la ligne de fond.



3. Il est par conséquent très fréquent de voir davantage d'échanges joués depuis des positions plus en retrait sur le court vert que sur le court orange ou rouge, donnant l'impression que les joueurs ont régressé dans leurs capacités. Il s'agit généralement d'un phénomène temporaire,

probablement caractéristique des 3-6 premiers mois du passage au court vert, et il est nécessaire d'aider les joueurs à surmonter ces challenges.

4. Un court plus long et des positions de frappe globalement plus en retrait de la ligne de fond signifient davantage de terrain à couvrir lors des montées à la volée ; d'autre part, la distance par rapport au filet est plus importante. Les joueurs auront besoin de mieux choisir leurs balles pour monter, car beaucoup seront trop longues ou trop rapides, ou nécessiteront d'être jouées depuis une position trop lointaine. Identifier les balles les plus lentes ou les plus courtes ainsi que les opportunités de monter devient une capacité clé.

5. Les joueurs qui ont l'habitude de rester loin derrière la ligne de fond laissent de larges espaces devant le court, s'exposant ainsi aux amortis et aux montées adverses.



6. Une plus grande distance à couvrir signifie qu'il est quasiment impossible de se rapprocher du filet pour jouer directement une première volée. Une montée par étapes sous forme d'une attaque de fond de court suivie d'une volée (haute ou basse) à mi-terrain et d'un déplacement supplémentaire vers l'avant pour fermer les angles au filet est assez fréquente, notamment au début de l'étape verte. Le timing, l'emplacement et la qualité de la montée sont également importants, car un court plus long signifie que l'adversaire dispose d'une plus grande zone pour jouer un coup de neutralisation dans les pieds ainsi que de davantage d'espace pour effectuer un lob ! De la même manière, un court plus large fournit davantage d'opportunités de réussir un passing shot.

7. Renversons maintenant la situation et imaginons que notre joueur soit confronté à un adversaire qui monte au filet. La capacité à jouer des lobs offensifs, des passings shots, des coups de neutralisation dans les pieds ou des passings en deux temps devient une qualité essentielle, sur laquelle on peut travailler à l'étape verte.

Les solutions classiques sont d'apprendre à prendre la balle montante (une aptitude nouvelle à cet âge), et d'accepter que de nombreuses balles (balles d'échange et balles de neutralisation) vont devoir être jouées plus en retrait derrière la ligne de fond de court car les caractéristiques de la balle verte dominant encore souvent les capacités physiques des joueurs. Au début de l'étape verte il est souvent peu réaliste d'entraîner les joueurs à jouer plus près de la ligne de fond, et la plupart du temps, la solution est de leur apprendre à bien défendre et à se replacer rapidement au niveau de la ligne de fond de court (juste devant ou juste derrière), selon leur degré d'adaptation.

LA BALLE

Une balle verte homologuée par la ITF est de la même taille qu'une balle jaune, avec environ 25% de pressurisation en moins. On peut s'attendre à une hauteur de rebond d'environ 118-132cm. Cette augmentation de pressurisation par rapport à l'étape orange est à plusieurs niveaux extrêmement significative lorsqu'on la considère en parallèle avec l'augmentation de la taille du court. Dans l'article précédent, nous expliquions que le passage de l'étape rouge à l'étape orange résultait dans une variation plus importante des points de contact raquette-balle. Cela est encore plus marqué lors du passage à l'étape verte, à cause du fait que la balle est plus rapide et rebondit plus haut. Souvenez-vous également du fait que tandis que vos joueurs développent de meilleures qualités athlétiques, une plus grande vitesse dans leur tête de raquette et un jeu plus expansif, il en va de même pour leurs adversaires. Les joueurs intelligents peuvent utiliser le rebond plus vif et plus haut de la balle ainsi que la taille plus importante du terrain à leur avantage en maîtrisant l'espace et le temps. Vos joueurs sont-ils capables d'anticiper face à des balles adverses plus rapides, ainsi que de se déplacer et de se préparer plus vite ?

Deux challenges supplémentaires concernent :

1. La capacité à varier la longueur du geste de frappe, de raccourcir ou d'allonger la préparation selon le temps disponible, la situation, la longueur et la vitesse de la balle adverse ; est-ce quelque chose que vous enseignez à vos joueurs pour les aider à renvoyer les premières balles et les coups de fond de court agressifs, ou pour conclure depuis le milieu du terrain ?
2. La capacité à frapper et à contrôler les balles lorsque les points de contact sont plus haut (des prises semi western et des points de contact appropriés sont essentiels), permettant un jeu plus agressif et donnant l'opportunité au joueur de jouer plus près de la ligne de fond de court voire plus à l'intérieur du court.

LE SERVICE

Comme expliqué dans l'article du numéro précédent concernant le passage de l'étape rouge à l'étape orange, le règlement prévoit un filet de 80cm sur court orange pour permettre aux joueurs de servir de manière offensive. Les entraîneurs qui négligent cela imposent une trajectoire différente, dans la mesure où la priorité pour le serveur est d'envoyer la balle au-dessus du filet. Un filet de 80cm, associé à des joueurs plus grands et à une meilleure technique de service devrait permettre l'exécution de services offensifs, en commençant probablement par le service extérieur avec une prise marteau et en introduisant ensuite le service à plat sur le T. En passant au court vert, de nombreuses choses changent pour le serveur :

1. La ligne de fond de court est plus éloignée du filet
2. Le filet est plus haut

La combinaison de ces facteurs rend plus difficile le fait de servir offensivement à moins qu'une technique correcte et fluide n'ait été développée au cours des étapes rouges et orange. Toutefois, les joueurs de l'étape verte sont plus grands que ceux de l'étape orange et possèdent à priori une meilleure technique (utilisation plus efficace de la chaîne de coordination), et sont donc toujours capables de servir de manière offensive.

N'OUBLIEZ PAS LE JOUEUR

Il est communément admis qu'une approche d'entraînement « centrée sur l'élève » efficace requiert de suivre le rythme du joueur. Les joueurs ont besoin de croire qu'ils peuvent non seulement se débrouiller mais également continuer à se développer (voire même se surpasser) au fur et à mesure qu'ils passent d'une taille de court à une autre. D'après l'expérience des auteurs, il arrive fréquemment que le jeu d'un joueur semble stagner, voire même régresser lors du passage de l'étape orange à l'étape verte, notamment lors des trois premiers mois. Lorsque l'on y réfléchit, cela est compréhensible car l'environnement de jeu a encore changé de manière assez significative. C'est pourquoi vos compétences en tant qu'entraîneur sont très importantes ; vous devez vous assurer qu'un travail sérieux soit effectué avec le joueur et ses parents afin d'expliquer :

1. Qu'il est normal d'avoir des difficultés à s'adapter à un court plus grand et à une balle plus rapide. Beaucoup de jeunes joueurs en font l'expérience.
2. Que tous les challenges auxquels les joueurs sont confrontés sont temporaires et tout à fait normaux.
3. Que le jeu est plus important que les résultats durant cette période, et qu'un entraînement de qualité, une bonne technique de base et du temps permettront aux joueurs de s'adapter rapidement.

CONCLUSION

En plus des connaissances mentionnées ci-dessus, il reste essentiel pour les entraîneurs de se montrer positifs, d'encourager, et de soutenir leurs joueurs. La combinaison de ces éléments va nourrir un environnement de jeu positif pour les joueurs qui effectuent cette transition, leur permettant de franchir le pas avec succès.

RÉFÉRENCES

- International Tennis Federation (ITF) (2011). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com>
- Tennant, M. (2010). Red to orange: What does it really mean. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 53, 9-10.
- World Health Organisation (WHO) (2010). The WHO child growth standards. Retrieved September, 20, 2010 from <http://www.who.int/childgrowth/en/>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Mark Tennant.



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](#)