ITF International Tennis Federation
COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

Fédération Internationale de Tennis
www.itfcoachingreview.com
Août 2010. Année 18. Numéro 51, 4-7
ISSN 2225-4757
https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v18i52.571

Passer de l'étape rouge à l'étape orange… qu'est ce que cela implique.

Mark Tennant.

Inspire2Coach, Royaume Uni.

RÉSUMÉ

L'article suivant traite des challenges auxquels peuvent être confrontés les jeunes joueurs lorsqu'ils passent du terrain rouge au terrain orange. Les changements en termes de trajectoire de balle et de dimensions du court sont proportionnellement très importants au regard du processus de croissance et de maturation de l'enfant qui franchit cette étape. Sont détaillés ci-après les principaux problèmes liés à cette transition ainsi que des solutions appropriées pour guider avec succès les jeunes joueurs lors de cette phase délicate.

Mots clés: Tennis 10s, Développement, Rouge, Orange.
Article reçu: 9 Septembre 2011.
Article accepté: 31 Octobre 2011.
Auteur correspondant: Mark Tennant, Inspire2Coach, Royaume Uni.
Email: cross@physics.usyd.edu.au

INTRODUCTION

J'ai quelques théories concernant l'entraînement sur le terrain rouge des joueurs de huit ans et moins :

1. Travailler avec ces joueurs est l'une des choses les plus difficiles dans le tennis. Il est facile d'être un mauvais entraîneur de "Tennis 10s" car bien travailler avec cette catégorie d'âge (huit ans et moins) représente une tâche exigeante.

2. La qualité d'un joueur évoluant sur court orange dépend en grande partie de la qualité du travail qui a été effectué sur le court rouge.

3. Faire passer un joueur du court rouge au court orange est l'une des décisions les plus importantes que vous puissiez prendre. Vous devez donc bien faire les choses. Retarder ce passage n'aura pas de conséquences graves, toutefois, s'il est effectué trop tôt, au lieu de commencer à développer de bonnes bases techniques et tactiques ainsi que l'envie de jouer et de faire de la compétition, les jeunes joueurs risquent de se retrouver empêtrés dans un espace trop grand qu'il leur est impossible de couvrir, luttant pour maîtriser leur corps, leur raquette et les balles.

Cet article examine les données ayant trait au passage des jeunes enfants du court rouge au court orange. Ces données sont pour la plupart évidentes; peut-être même tellement évidentes qu'il est probable que vous ne vous soyez jamais arrêtés pour réfléchir à ce qu'elles représentent véritablement pour vos élèves !

D'autre part, cet article met l'accent sur l'importance d'établir des bases techniques solides au sein d'un environnement de jeu adapté afin de donner à vos joueurs l'opportunité de continuer à jouer au tennis tout en s'améliorant au fil des années. Réfléchissez un instant ! Les bons entraîneurs agissent en fonction du rythme de leurs joueurs (les mauvais agissent selon leur propre rythme, selon un rythme inapproprié, parfois même n'agissent pas du tout). Si l'on suit cette logique, on arrive à la conclusion que les courts eux aussi doivent s'agrandir au rythme des joueurs. Imaginez que vous faites passer un joueur du court rouge au court orange. Lors de la semaine de sa dernière leçon sur court rouge, sa taille moyenne se situera autour de 127 cm (selon les statistiques de l'OMS). La semaine suivante, lorsqu'il va commencer le programme orange, sa taille sera toujours d'environ 127 cm !

La taille du court, en revanche, aura augmenté de 7 mètres en longueur et la hauteur moyenne du rebond de balle sera passée de 95-110 cm à 110-115 cm. Peut-être commencez-vous à apprécier le challenge que cela représente pour un jeune joueur ! J'ai espoir qu'au cours de votre lecture vous allez être amenés à porter votre réflexion sur vos compétences ainsi que sur celles de vos joueurs. Est-il possible pour eux de faire plus de choses durant l'étape rouge, pourraient-ils les faire mieux, et est-ce que vos sessions d'entraînement peuvent être améliorées ? Penchons nous plus en détail sur le sujet.

DIMENSIONS DU COURT

Selon le manuel ou les instructions à votre disposition, les dimensions d'un court rouge homologué pour la compétition varient entre 11 x5.5m et 12 x 6m. Pour le jeu en simple le court orange doit mesurer 18 x 6.5m (ITF, 2010). En mètres carrés, cela équivaut à une augmentation de 93%. Le pourcentage d'augmentation relatif à la taille de l'enfant sur la même période peut très bien être de 0%.

LARGEUR DU COURT

Nous savons qu'un point essentiel de l'entraînement consiste à apprendre au joueur à recevoir la balle, à se déplacer puis à se préparer, à frapper puis à se replacer. Se déplacer demande une certaine coordination, et doit donc faire l'objet d'un enseignement.

L' augmentation de la largeur du terrain, en supposant que l'on passe de 5.5 ou 6m pour le court rouge à 6.5m pour le court orange semble proportionnellement réaliste en terme de couverture de terrain nécessaire en fond de court, et ne devrait pas poser trop de problèmes aux jeunes joueurs.

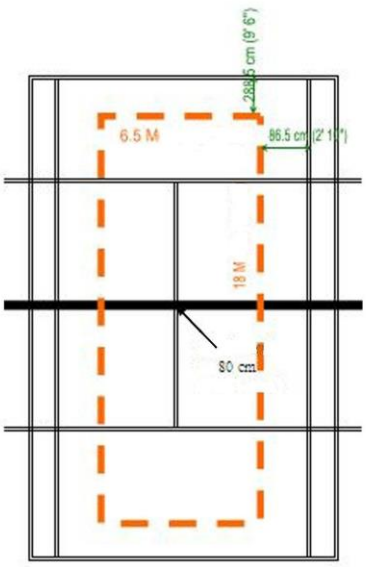

Figure 1. Court orange.

LONGUEUR DU COURT

Si la longueur totale du terrain passe de 11 ou 12m à 18m, cela implique que de chaque côté, le court va être plus long de 3 - 3.5m.

Cela signifie que tout à coup, beaucoup de choses changent dans la manière dont l'enfant doit jouer :

1. Le court est plus long, donc le joueur doit effectuer un geste de frappe plus ample et plus rapide afin de propulser la balle suffisamment loin pour maintenir l'adversaire en fond de court. Cela peut être facilité par l'adoption d'une raquette de 63 cm. D'un point de vue technique, vos joueurs ont-ils appris lors de l'étape rouge à effectuer de manière régulière des gestes de frappe simples en utilisant leur épaule et en maintenant un poignet ferme sous la pression ? Si ce n'est pas le cas, alors il est peu probable qu'ils parviennent à amplifier leur geste de frappe (en passant d'un geste avec préparation compacte avec une boucle de faible amplitude lors de l'étape rouge à un geste avec une boucle de préparation plus longue à l'étape orange). Gardez à l'esprit que les joueurs doivent apprendre le contrôle et le rythme avant de commencer à augmenter la vitesse de leur tête de raquette.

2. Une plus grande vitesse de la tête de raquette devrait logiquement permettre une profondeur de balle plus régulière lors des échanges, mais cela prend du temps. D'autre part, il est probable qu'une longueur de balle plus importante ait également un impact sur la hauteur des trajectoires (des trajectoires plus hautes permettant d'envoyer la balle plus loin). Des trajectoires plus hautes engendrent des rebonds plus hauts, qui, associés à la légère augmentation de pression de la plupart des balles orange, participent à la hausse de la hauteur moyenne des zones de frappe. Par conséquent, les joueurs doivent adopter des prises eastern ou semi western (pas extrêmes !) vers la fin du programme rouge afin de pouvoir gérer la hauteur des rebonds lors du passage à l'étape orange.

3. Un geste plus ample avec une prise western et une trajectoire de raquette du bas vers le haut permet de donner plus de lift. De plus, la longueur additionnelle du court orange offre la possibilité de lifter davantage. A la fin du programme rouge, vos joueurs sont ils capables de couvrir toute la largeur du court et de jouer depuis des positions excentrées ? Sur les courts orange, il est certain qu'ils auront à jouer davantage de balles depuis des positions excentrées et des angles courts.

4. Regardez la distance qui sépare la ligne de fond du filet, puis considérez la longueur du pas d'un joueur de 8 ou 9 ans. Le filet n'est pas tout près… Ainsi, ne vous attendez pas à voir vos joueurs monter au filet à la moindre occasion !

En fin de programme rouge, vos joueurs sont-ils capables de changer le rythme de l'échange en frappant intentionnellement plus fort et plus à plat tout en restant précis, et sont-ils aptes à reconnaître les balles adverses leur fournissant l'opportunité de monter ?

Si ce n'est pas le cas, il est probable qu'ils aient du mal à frapper des coups de montée suffisamment puissants et précis pour leur permettre de s'installer au filet.

Sont-ils capables d'effectuer une volée basique sur court rouge et de transposer cette capacité sur court orange en volleyant

plus près de la ligne de service (il se peut qu'ils ne réussissent pas à se rapprocher davantage à cause de la distance) ?

LA BALLE

1. Un court plus long donne au joueur plus de temps, toutefois, les balles orange sont plus petites, ce qui les rend plus rapides. Leur pression est légèrement plus importante, ainsi elles rebondissent également plus vite. En théorie, à ce stade, les joueurs doivent avoir amélioré leur technique, et de manière générale on peut donc s'attendre à des vitesses de balles plus élevées. Les joueurs doivent développer une meilleure perception de la profondeur (chez les jeunes joueurs de tennis la perception de la profondeur est moins développée que la vision périphérique) et doivent être capables de repérer la balle plus rapidement.

2. L'augmentation de la hauteur des trajectoires et des rebonds moyens a pour conséquence une variation plus importante de la zone de frappe lorsque l'adversaire attaque en jouant fort et croisé. Sur les courts rouges la zone de frappe est plus étroite et se situe généralement entre le genou et l'estomac. Sur les courts orange les joueurs sont confrontés à des adversaires plus offensifs, par conséquent cette zone s'élargit non seulement en terme de hauteur (du genou à l'épaule) mais également en terme de largeur et de profondeur étant donné que les joueurs mettent davantage d'angle et de lift dans leurs attaques. A la fin du programme rouge, vos joueurs ont-ils acquis les capacités suffisantes relatives à la réception des balles leur permettant de continuer à progresser sur les courts orange ? Ils doivent parvenir à frapper à des points d'impact réguliers le plus tôt possible afin que la zone de contact puisse s'élargir à mesure que le jeu sur court orange devient plus dynamique (attaque et défense).

3. L'augmentation de la hauteur des trajectoires et des rebonds moyens signifie que les joueurs vont devoir jouer depuis des positions éloignées du filet, voire même bien en retrait par rapport à la ligne de fond si leur adversaire joue haut et long. Au stade "rouge", vos joueurs ont-ils appris à regarder la balle tôt et à reculer si nécessaire afin de pouvoir défendre efficacement depuis le fond du court sur les courts oranges ?

HAUTEUR DU FILET

Le filet d'un court rouge doit mesurer 80cm. Etant donné qu'au stade orange, les joueurs évoluent sur de vrais terrains auxquels on a rajouté des lignes, beaucoup d'entraîneurs oublient d'abaisser le filet à 80cm (ou ne peuvent pas à cause de l'absence de manivelle !)

Ceci a une influence sur le service et sur les intentions tactiques:

1. Comme je l'ai déjà expliqué, tandis que la longueur du court augmente de manière significative au cours d'un petit laps de temps, le joueur, lui, ne grandit quasiment pas. On peut dire la même chose concernant la distance au carré de service adverse ainsi que la hauteur du point d'impact lors du service. Vos joueurs ont-ils appris à servir avec fluidité en utilisant un lancer de balle régulier ? Si ce n'est pas le cas, le service ne pourra pas s'améliorer et devenir un coup offensif mais sera au contraire exploité dès que possible par des adversaires d'un niveau supérieur.

2. Une hauteur de filet de 80cm permet de trouver des angles sur les services excentrés lors de l'étape rouge comme lors de l'étape orange indépendamment de la différence de longueur de la ligne de fond. Toutefois, les joueurs seront capables de servir offensivement uniquement s'ils parviennent à donner de la vitesse dans la tête de raquette et à produire de l'effet. A la fin de l'étape rouge, vos joueurs sont-ils capables de servir avec fluidité et régularité en utilisant une prise marteau ? Si tel n'est pas le cas, ils vont rencontrer des difficultés et pallier à celles-ci doit devenir une priorité au début du programme orange. Le manque d'effet, de précision, ou de vitesse dans la balle empêche le joueur de trouver les angles que permet un court plus long, plus large au filet plus bas et celui-ci va avoir du mal à construire ou attaquer à partir de son service.

3. Une bonne technique de base au service est également essentielle afin de pouvoir contrôler la raquette de 63 cm nécessaire pour jouer sur court orange. Si cette technique n'est pas au point avec la raquette de 58 cm sur court rouge, la tâche sera encore plus difficile avec la raquette de 63 cm.

SOLUTIONS

Le but de cet article n'est pas de vous convaincre d'arrêter de faire passer les joueurs de l'étape rouge à l'étape orange. Il s'agit plutôt de vous faire réfléchir, de vous faire prendre conscience des problèmes qui peuvent apparaître lors de ce changement d'environnement.

Faire progresser le joueur est une bonne chose dans la mesure où le passage se fait au moment approprié et de manière

adéquate. C'est une décision qui doit revenir à l'entraîneur, pas aux parents ou au joueur. Il ne s'agit pas non plus de faire passer le joueur au programme orange dès lors qu'il atteint l'âge de 8 ans.

J'ai espoir que vous y voyez à présent plus clair en ce qui concerne les aspects physiques, psychologiques et techniques qui doivent être pris en considération. Tous ces éléments sont du ressort de vos compétences en tant qu'expert, vous devez donc faire les bons choix.

Voici certaines choses que vous pouvez faire lors du passage à l'étape orange afin de faciliter la transition :

1. Introduisez petit à petit le passage à l'étape orange en permettant aux joueurs qui approchent de la fin du programme rouge de jouer sur les deux types de courts. S'ils peuvent faire cela toutes les semaines pendant une certaine période, la transition se fera de manière plus progressive.

2. Introduisez la balle orange à la fin du programme rouge. Cela permettra aux joueurs de s'habituer à des caractéristiques de balle légèrement différentes. Assurez-vous de faire les choses dans le bon ordre : faire passer les joueurs sur le court orange avec la balle rouge ne fonctionne pas.

3. Orientez vos joueurs vers un nouvel environnement de jeu. Ils auront grandi en ayant l'habitude de jouer en travers du court. A la fin du programme rouge, essayez de les faire jouer depuis la ligne de service au dessus du filet de 80cm. A partir de là vous pourrez progressivement augmenter la longueur du court orange comme vous l'avez probablement fait avec le court rouge.

4. L'éducation parentale est essentielle. En tant qu'entraîneurs, nous passons énormément de temps avec les joueurs mais nous avons parfois tendance à oublier que ce sont les parents qui prennent les décisions, payent les leçons et conduisent leurs enfants au tennis. Une bonne communication avec les parents est fondamentale. S'ils sont conscients des enjeux du passage à l'étape orange, il y a plus de chances qu'ils soient de votre côté. Mieux vaut travailler avec eux que sans eux.

RÉFÉRENCES

International Tennis Federation (ITF) (2010). Play and stay court dimensions. Retrieved from http://www.tennisplayandstay.com/site/

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)

ITF Academy

Droits d'auteur (c) 2010 Mark Tennant.

Ce texte est protégé par une licence *CreativeCommons 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'Oeuvre. 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 Oeuvre.

Résumé de la licence - *Texte intégral de la licence*