



La balle arrive ! : Adresses pour la réception.

Mike Barrell.

Evolve9, Grande-Bretagne.

RÉSUMÉ

Les adresses pour la réception sont extrêmement importantes pour le développement des jeunes joueurs, de fait, bien des erreurs ou des difficultés expérimentées par un enfant lors d'un échange dépendent de sa capacité à percevoir et à recevoir la balle qui arrive. Cet article souligne l'importance et les aspects pratiques des adresses pour la réception.

Mots clés: Réception, Perception, Adresses à recevoir.

Article reçu: 2 Juin 2010.

Article accepté: 25 Juillet 2010.

Auteur correspondant: Mike Barrell, Evolve9, Grande-Bretagne.

Email: MikeBarrell@evolve9.com

INTRODUCTION

Le tennis fait souvent partie des sports d'« envoi et réception ». En fait, je dirais plutôt « le tennis est un sport de réception et d'envoi ! ». Seul le service commence avec le processus d'envoi. Tous les autres tirs commencent avec le processus de réception. La réception est l'adresse centrale pour notre jeu et sans elle, on ne pourrait pas jouer tout simplement !

« Servir, disputer des échanges et marquer des points » est le mantra du Tennis 10s, et il est clair qu'un enfant se perçoit lui-même comme tennisman dès qu'il réussit à faire des échanges ; la réception est clé pour travailler avec succès avec les jeunes joueurs. Cependant, on met l'accent plutôt sur la mécanique nécessaire pour envoyer la balle que pour la recevoir.

Certains défis auxquels font face les enfants au moment de la réception sont dus à:

- La vue en développement.
- Le manque d'expérience limitant la chance d'utiliser certains aspects pour l'anticipation.
- Les difficultés avec la décentralisation (appliquer plusieurs parties de l'information à un problème ou situation).
- L'application d'une recherche visuelle effective et l'utilisation de signaux.
- La coordination complexe de mouvements nécessaire pour se positionner de manière adéquate après avoir traité l'information visuelle.

Il y a aussi des défis issus des différentes caractéristiques du vol de la balle typiques de la nature même du jeu.

- Deux vols de la balle (de la raquette au rebond, et après, du rebond à la raquette).
- Différentes combinaisons de vitesse et de hauteur.
- Plusieurs degrés d'effets.

Tel qu'il arrive avec la plupart des aspects du travail avec les moins de 10 ans, il devient encore plus compliqué avec un joueur dont le physique et la connaissance se développent constamment. Un enfant de six ans ne voit pas le monde de la même manière que celui de neuf ans et il a des capacités physiques et de coordination différentes. Il faut batailler non seulement avec un jeu changeant, mais aussi avec un enfant changeant. Malgré tout, bien des défis du jeu ou du développement de l'enfant peuvent être surmontés.

Préparation

Créer du temps pour le joueur est fondamental dès son plus jeune âge. Une bonne « position de préparé » est importante dès le début, elle met le joueur en position d'alerte et l'aide à comprendre quand il faudra changer de position. Il est aussi important de fixer les signaux visuels plus simples. Encourager le joueur à réagir dès que la balle entre en contact avec les cordes de l'adversaire constitue le signal visuel le plus concret pour le joueur. Créer cette condition est, en partie, de s'assurer de mettre aussi en pratique un cycle de mouvement afin que le joueur développe de bonnes habitudes de remplacement dès le début. Trop d'exercices statiques de pratiques de coups peuvent inhiber ceci ; il faut aussi éviter l'idée d'être debout dans un endroit fixe, ce qui inhibera encore plus le mouvement naturel du joueur.

Espace

Il se peut que la création des limites dans le court ne soit pas essentielle pour le développement des adresses de réception, mais, en fait, est fondamentale. Les limites (lignes de fond et lignes de côtés) déterminent les caractéristiques de la balle à l'intérieur de cet espace. Sur un court plus large, le joueur sait qu'il devra se déplacer plus latéralement, par contre, sur un court plus long et étroit le mouvement latéral sera moindre et le joueur sera obligé de se déplacer vers l'avant et vers l'arrière seulement. Changer la dimension et la forme du court impliquera que les entraîneurs créent un niveau de défi et de succès pertinent pour les joueurs.



Temps de réaction

Une fois que l'espace est déterminé pour commencer le processus, il est vraiment important d'assurer que les joueurs réagissent assez vite. Un exercice simple pour commencer est de faire dire à haute voix si la balle entrante va vers leur coup droit ou vers leur revers, et si elle sera courte ou profonde. Pour s'assurer que les joueurs lisent la balle qui arrive le plus vite possible, il faudra ajouter un troisième joueur au filet qui devra crier le mot clé quand la balle traverse le filet. Le joueur receveur doit crier la direction (ou profondeur) avant que le joueur du filet ne le fasse, c'est ainsi que l'on assurera une réaction précoce avant que la balle ne regagne son côté du terrain.

Le temps de réaction est aussi le début du processus d'anticipation, car les joueurs commencent implicitement à lire la face de la raquette et la préparation de celui qui frappe, ce qui les aidera à prendre une décision. Ce temps peut encore s'améliorer, si l'entraîneur varie sa forme de préparation ou sa position corporelle lors de l'alimentation.

Regarder la balle

En tant qu'entraîneurs, combien de fois sommes-nous revenus là-dessus ? Mais il ne suffit pas avec regarder, de fait, il faut se focaliser sur la balle et rejeter ou bloquer toute autre information. Cette « sélection visuelle » est importante car les jeunes joueurs ont du mal à être focalisés. Certains joueurs

peuvent « voir la balle » très clairement mais ils ne parviennent pas à identifier les points clés du vol de celle-ci. Une pratique simple, sans la raquette, consiste à frapper les mains quand la balle entre en contact avec le sol. Il serait convenable de le faire avec un copain et d'essayer de voir si tous les deux frappent les mains en même temps. Un niveau de complexité peut être ajouté en essayant de frapper les mains aussi quand la balle arrive à son point le plus haut.

Des exercices simples de focalisation quand le joueur fait déjà des échanges pourraient être :

- Écrire des numéros sur les balles et que les joueurs crient le numéro qu'ils voient.
- Utiliser des balles de couleurs différentes à frapper vers des endroits différents. Les balles vertes se jouent en croisé ; et les orange, en parallèle.
- Opposés. Quand un joueur fait un coup lifté, l'autre doit frapper avec effet et vice-versa.

Anticipation

Il est bien évident que l'élément de réception le plus sophistiqué est l'anticipation. Afin que les joueurs comprennent mieux, il faut tenir compte de :

- Faire autant d'exercices que possible avec un copain de l'autre côté. Les joueurs doivent s'habituer à observer et à réagir face à l'adversaire.
- Expliquer la géographie du court. Au fur qu'ils passent au tennis orange, il faut les aider à comprendre les pourcentages.
- Les encourager à observer la position du corps et la face de la raquette de l'adversaire. Lier les tirs aux exercices avec logique pour s'assurer que les joueurs comprennent quelles sont les séquences probables.

Dans les groupes de 6-10 ans, les joueurs passent par un développement physiologique et cognitif majeur qu'à tout autre âge. Leurs corps grandissent et se développent, voire leur maturation visuelle n'atteint pas de niveaux adultes ni le niveau final de leur propre groupe. Et pendant que le rouge, orange et vert se développent non seulement vers un programme de participation, mais aussi vers un modèle de développement du joueur, il faut analyser quel rôle jouent les adresses de réception, non seulement pour aider les enfants à jouer, mais aussi pour les aider à jouer mieux !

Trajectoires

La plupart des jeunes joueurs ne luttent pas avec la perception de la direction de la balle, cependant, le tennis présente un défi

unique, car presque tous les tirs sont frappés après deux vols de la balle (de la raquette au rebond, et après, du rebond à la raquette). La plupart des jeunes joueurs évaluent très bien le premier vol de la balle et, on le sait, car ils s'approchent beaucoup du rebond. En fait, la plupart s'en approchent trop. Notre défi consiste à les aider à prendre une position qui leur permettra un contact confortable depuis une position de force. En résumé, ils doivent laisser un espace entre le rebond et le point d'impact, ce qui veut dire qu'il faut frapper lors de la chute de la balle.

Avant de passer à expliquer ceci, je précise qu'il y a une grande différence entre frapper la balle quand elle monte intentionnellement, et frapper quand elle monte, tout simplement parce que l'on est dans une mauvaise position (accidentellement).

Voici quelques outils et exercices très utiles :

- Capturer la balle dans un cône inversé, seau ou casquette de base-ball. Ceci aide à reculer et à prendre la balle lors de sa chute.
- Frapper après deux rebonds. Inciter les joueurs à s'éloigner du premier rebond et à créer un espace.
- Contrôler la balle avec le pied ou le genou. Les joueurs reculent instinctivement pour trouver de l'espace pour faire ceci.

Ces exercices peuvent être faits pendant de courtes périodes (quelques minutes) en intercalant avec des périodes de coups. Les joueurs transféreront rapidement l'adresse à leurs adresses d'échange en trouvant un espace entre le rebond et le coup, et non pas en se lançant sur la balle.

RÉSUMÉ

Les adresses pour la réception sont fondamentales pour le développement des jeunes joueurs et sont aussi ou plus importantes que la mécanique du coup, car sans adresses pour la réception, les enfants ne pourront pas appliquer une bonne technique dans une situation de jeu.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Mike Barrell.



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](#)