

Remarques pour le Développement tactique et technique des Joueurs de moins de 10 ans.

Wayne Elderton.

Commission des Loisirs et de la Culture de North Vancouver.

RÉSUMÉ

Cet article porte sur les avantages d'utiliser le système Rouge/Orange/Vert pour le développement de base des adresses tactiques et techniques avec les moins de 10 ans.

Mots clés: Approche axée sur le jeu (GBA par ses sigles en anglais), Rouge/Orange/Vert.

Article reçu: 29 Mai 2010.

Article accepté: 04 Août 2010.

Auteur correspondant: Wayne Elderton, Commission des Loisirs et de la Culture de North Vancouver.

Email:

EldertonW@NorthVanRec.com

INTRODUCTION

Le fait d'entraîner et de concourir avec le système Tennis 10s permet que les joueurs développent leur tactique (et la technique correspondante) d'une manière qui n'est pas disponible pour les joueurs plus jeunes avec une balle régulière sur un court standard. Avec Tennis 10s, ils pourront jouer à ce sport tel qu'ils le feraient quand ils auraient complètement mûri (contrairement à un jeu « infantile » qu'ils devraient changer plus tard).



Le Système Tennis 10s mène vers l'approche d'entraînement axée sur le jeu. Voici une simple définition du GBA : " Amener les joueurs à jouer et à les aider à mieux jouer." Les balles, les courts et l'équipement en échelle permettent que les joueurs pratiquent le tennis avec succès dès le début. En outre, il

favorise le développement des principes tactiques et techniques.

DÉVELOPPEMENT TACTIQUE (JOUER LE JEU)

Le tennis est un jeu, et l'objectif de tout jeu est de gagner.

Les tactiques sont les objectifs que les joueurs doivent appliquer " au cours du match " pour marquer plus de points (ou pour perdre le moins possible). Lors du processus d'apprentissage, la tâche est d'aider les joueurs à maîtriser la tactique dont ils auront besoin quand ils seront des joueurs mûrs. Des aspects tactiques affectés par l'utilisation de matériel adapté seront analysés ci-après :

- Développement du style de jeu :

Les enfants sur un grand court ont beaucoup plus de terrain à couvrir que sur un court adapté. Comme résultat, ils tendent à frapper des balles très hautes pour avoir plus de temps. Le style de jeu est tourné sur la défensive. Avec le tennis progressif (progressive tennis), les joueurs peuvent explorer les styles sur toute la superficie du terrain, jouer en contre-attaque ou courir au filet. Même ils montent au filet régulièrement (ce qui n'est pas très commun chez les enfants qui jouent sur un plein terrain avec du matériel standard, car ils ont du mal à couvrir tout le court).

- Maîtrise de la géométrie du terrain (espace) : L'espace proportionnel et les caractéristiques de la balle aident à avoir une meilleure compréhension et maîtrise de la géométrie du court. Ceci affecte le mouvement latéral et la montée au filet,

et bien sûr, le bon remplacement, les angles et les temps pour ces mouvements.

- Phase de développement du jeu : Pour le jeu sur terrain complet, la défense est la première phase. Toutes les autres phases du jeu (l'attaque, la mise sous pression, la contre-attaque et l'échange neutre) sont difficiles à exécuter. Le tennis adapté permet le développement de toutes les phases.

- Développement de la sélection du tir : Varier la balle est extrêmement difficile avec le matériel et les courts réglementaires. Les joueurs ne jouent des lobs qu'au milieu du court. Les angles, les effets, les tirs et les amortis sont possibles avec le matériel adapté (on le sait parce qu'on a pu voir comment les joueurs-participants de nos programmes le font). En plus, la taille de court appropriée et la vitesse de la balle aident à une bonne prise de décision et au « timing » si critique.



Pourquoi un entraîneur se conformera-t-il avec un joueur jouant normalement quand celui-ci pourrait avoir l'habileté de jouer et de prendre des décisions comme celles qu'il prendra quand il sera majeur?

Tactiques de base

Le principal but pour le développement des moins de 10 ans consiste à former un joueur intelligent. Les jeunes sont de bons « frappeurs de balles sans sens », malheureusement, ceci est renforcé par le type d'entraînement qu'ils reçoivent. Développer une tactique de base de jeu avec un style pour « tout le court » offrira au joueur de plus grandes options à l'avenir. La liste suivante décline les tactiques que les joueurs doivent maîtriser dès leur plus jeune âge. Il consiste à contrôler le temps et l'espace lors d'un match, ce qui est plus pertinent et pratique quand on utilise le Tennis 10s.

- Maintenir la balle en jeu.
- Donner une direction à la balle
- Sur le même côté (sur la faiblesse de l'adversaire).
- Sur des côtés différents (faire déplacer l'adversaire).

- Contrôler la hauteur (gagner du temps quand il le faut).
- Monter au filet.

Tous ces points doivent être explorés et pratiqués avec des exercices et en jouant des matchs.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

Ce n'est pas que le développement tactique qui est en jeu. Si la tactique avec Tennis 10s est en conformité avec ce dont ils auront besoin quand ils seront des joueurs mûrs, il en sera de même avec la technique n'étant qu'un moyen pour exécuter la tactique. Ci-après on résume les éléments techniques ayant un facile développement :

Coups de fond :

- Accélération de la raquette : L'accélération contrôlée de la raquette, c'est une des adresses qui différencie les joueurs avancés. Les balles plus légères, plus lentes et avec un rebond plus bas permettent une accélération majeure de la raquette à travers la zone d'impact, qui aide à bien des actions avancées. Par ailleurs, quand les enfants utilisent des balles, des courts et des raquettes pour adultes, la décélération et les actions de « blocage » sont encouragées.

- Prise : L'utilisation du matériel adapté facilite l'utilisation des prises en eastern (en minimisant la prise tout à fait en western que les balles et les courts normaux obligent les joueurs plus jeunes à utiliser).

- Trajectoire de la préparation : Les joueurs peuvent réaliser des actions de nivellement et d'attaque plus facilement et plusieurs trajectoires de la raquette (arcs hauts, moyens et bas). Les balles réglementaires obligent à faire des arcs plus hauts et des actions extrêmes car les joueurs essaient de « survivre » en bataillant avec les balles avec un haut rebond et sur un court surdimensionné. S'il est vrai que les joueurs doivent finalement apprendre à recevoir des balles hautes et basses, il y a moins de différences extrêmes et ces balles sont proportionnées à la taille du physique du joueur.



- Connexion biomécanique : Les balles plus lentes et plus molles facilitent la rotation partant du sol vers le haut sans la peur psychologique d'envoyer la balle dehors. Lorsque les balles rebondissent à la hauteur de la taille, elles facilitent la répétition d'une bonne rotation. Les joueurs peuvent être plus détendus. Avec les balles normales, ils sont souvent tendus pour ne pas « perdre la collision » avec la balle adulte.

- Adresses pour la réception : La préparation du corps, la raquette et le travail de pieds sont affectés par la balle reçue et la taille de l'espace qu'il faut couvrir. Le fait d'entraîner et de jouer avec des balles, des courts et des raquettes disproportionnés affecte négativement le développement des patrons moteurs.

Volées:

- Vitesse de réception : Les joueurs peuvent réaliser toutes les actions de volée (attraper, toucher, frapper, etc.) et ne pas se contenter qu'en « bloquant » les balles rapides réglementaires. Grâce à l'espace proportionné qu'ils apprennent à couvrir, le jeu de pieds améliorera.

- Connexion biomécanique : Si les joueurs ne restent pas qu'avec le blocage, ils peuvent utiliser la force du sol plus efficacement (« volleyer avec les pieds »), ce qui permet une meilleure utilisation générale du corps. Il est plus facile d'entraîner l'équilibre car il ne faut pas s'étirer pour couvrir un court surdimensionné.

Service:

- Connexion biomécanique : La balle plus légère facilite l'action de lancer d'en haut en utilisant les segments du corps partant du sol vers le haut. La mécanique change avec les distances et le poids inadéquat.

- Prise : Il est plus facile d'apprendre une prise continentale car la balle est plus légère et le joueur ne sent pas le besoin d'utiliser la prise « poêle » pour frapper plus loin une balle plus lourde.

Il est intéressant de remarquer que les entraîneurs ont développé tous ces éléments avec les joueurs plus jeunes en utilisant les balles et les terrains standard. Ils se servent de leurs propres habiletés pour contrôler la balle en lançant des balles plus lentes, plus basses, plus près du joueur, etc. Mais, à quoi bon créer un « monde faux » quand le contrôle de la balle se fera de manière naturelle avec le matériel de Tennis 10s ? (il en est de même avec le jeu et non seulement lors de l'entraînement avec des balles lancées par l'entraîneur). Les joueurs plus jeunes peuvent apprendre et jouer sur un court normal avec des balles standard, néanmoins, voici la question : quel système est plus efficace pour améliorer leurs habiletés à long terme ?

CONCLUSION

L'ITF soutient cette méthode comme une partie de son initiative mondiale Tennis... Play and Stay (www.tennisplayandstay.com). La plupart des pays s'est engagée encore plus. Espérons que ceci sera le début d'une nouvelle ère qui encourage la croissance et la rétention de jeunes joueurs. Les parents et les entraîneurs ont toutes les chances de coopérer pour que le tennis soit plus accessible pour les enfants et pour améliorer leur développement à long terme.

REFERENCES

1. Elderton, Wayne. (2005). "Tennis Canada 1/2 Court Curriculum" Tennis Canada
2. Christina, R.W. & Bjork, R.A. (1991). Optimizing long-term retention and transfer. In Drukman, D. & R.A. Bjork (Eds.). In the mind's eye: Enhancing human performance (pp.23-5. Washington, DC: National Academy Press.
3. Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.
4. Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.
5. Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. <https://doi.org/10.1080/026404199365876>
6. Vereijken, B and Whiting, H T A, (1990), In Defence of Discovery Learning, Canadian Journal of Applied Sports Science,

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Wayne Elderton.



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](#)