



Importance de jouer dans des espaces restreints

Conférence des entraîneurs – 29 mai 2025

Jocelyn Robichaud





Inpiration



L'importance de jouer dans des espaces restreints

Que signifie jouer dans des espaces restreints?

Jouer sur un terrain aux dimensions réduites, c'est :

- Un concept issu de l'approche par les contraintes dans l'apprentissage des habiletés motrices
(voir les références à la fin de la présentation)
- Un exercice compétitif
- Une mise en situation qui reproduit des séquences de points susceptibles de se produire fréquemment au cours d'un match





3 OBJECTIFS VISÉS

- 1** Intelligence tactique (Tennis IQ) / Sens du jeu
- 2** Volume sur des habiletés spécifiques & du conditionnement physique
- 3** Compétition & plaisir

1 ***Intelligence tactique (Tennis IQ) / Sens du jeu***

- Cela crée de la pression et de la confusion (petits conflits liés aux restrictions), **poussant le joueur à s'adapter et à trouver des solutions.**
- Cela force une **prise de décision** plus rapide
- Les joueurs prennent conscience des dimensions **géométriques** du terrain.
- Cela permet de pratiquer les **concepts fondamentaux** et les **habitudes** de jeu.
- Cela développe la capacité à capter l'**information** (anticipation, feintes, désinformation).



2

Volume sur des habiletés spécifiques & du conditionnement physique

- **Un volume plus élevé** : l'augmentation du nombre de touches de balle dans une situation ciblée permet aux joueurs de développer leurs habiletés beaucoup plus rapidement.
- Cela implique un travail en développement physique de façon caché: Ces jeux sont intenses et **très bénéfiques pour le déplacement et les changements de direction chez les athlètes de tennis. Ils les aident à se déplacer plus rapidement et à changer de direction plus efficacement.**



3 *Compétition & plaisir*

- Cela fait naturellement ressortir l'esprit de compétition, ce qui contribue à développer des joueurs compétitifs.
- Cela rend les entraînements plus ludiques. Les joueurs peuvent s'ennuyer si les séances sont trop fermées ou trop axées sur la coopération



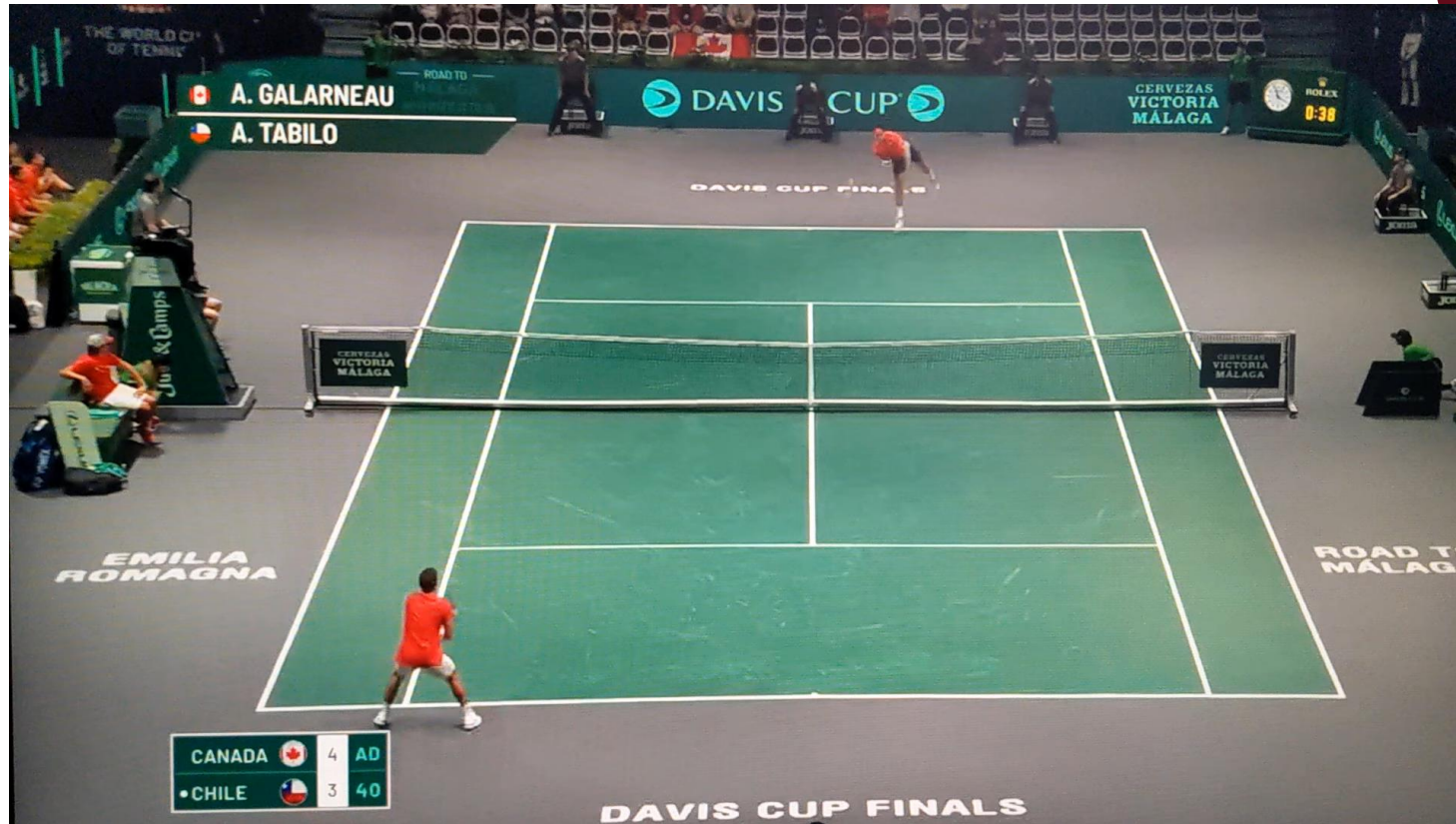
SHORT GAME

Jeu mini-tennis (Alcaraz et Hurkacz, Cincinnati)



LIGNE DE FOND

Point d'Alexis Galarneau – 6 coups droit en couvrant le 2/3 du terrain



POINT DE LEYLAH

Point de Leylah contre Andreeva à Hong Kong 6-3, 40-30



SLICE + COUP DROIT

Point de Félix contre Ofner Tokyo 6-4, 2-1, 15-30



COUVRIR LE FILET

Filet avec slice (Evans et Musetti, Cincinnati)



CONCLUSION

Les entraîneurs doivent utiliser leur créativité!

01

Intelligence tactique
(Tennis IQ) / Sens du jeu

Ils sont **bénéfiques pour le développement tactique et technique**.
Utilisez-les pour renforcer une habileté ou un concept spécifique dans votre planification.

02

Volume sur des habiletés
spécifiques & du
conditionnement physique

Ils ont de **l'intensité** et un **objectif précis**, et l'entraîneur peut en contrôler le rythme

03

Compétition & plaisir

Ils s'adressent à tous les âges et offrent une variété de structures permettant aux joueurs **d'explorer et de compétitionner**