

## **INTRODUCTION**

Le but de cet article est de sensibiliser les entraîneurs à l'entraînement tactique chez les joueurs de 13 ans et moins. Cet article est axé sur les entraînements de groupe et non sur les entraînements privés. Les principaux points couverts sont :

Planification tactique pour le développement technique  
Entraînement tactique : la diversification avant la spécialisation  
Entraînement tactique : développer des patrons de jeu  
Entraînement tactique : prise de décisions  
Autres facteurs.

### **1. LA PLANIFICATION TACTIQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE**

Lors de cette étape, nous considérons souvent l'entraînement de la technique comme étant plus prioritaire que de jouer des points ou des parties. En fait, l'entraînement technique devrait être présenté comme étant le moyen d'arriver à ses fins – de connaître du succès tactiquement.

L'entraîneur devrait établir son plan annuel en fonction des compétences qu'il veut que ses juniors aient acquises à la fin de l'année, c'est-à-dire en fonction des situations de match et des patrons de jeu que les jeunes devraient avoir maîtrisés dans plusieurs mois d'ici.

Par exemple, les coups de fonds : l'entraîneur pourrait vouloir que son joueur développe, au cours de l'année, l'habileté tactique de déplacer son adversaire. Ceci pourrait exiger le développement des patrons suivants et des coups techniques correspondants :

- a. Prendre le contrôle du point du milieu du terrain
- b. Mettre de la pression avec des diagonales pénétrantes (en croisé)
- c. Quand sortir de la diagonale, c'est-à-dire changer la direction pour exécuter un coup de long de la ligne
- d. Ouvrir le terrain grâce à un coup en angle
- e. Amorti suivi d'un lob ou d'un passing
- f. The x pattern .....

Vous devrez présenter certains aspects techniques afin de développer ces patrons. Par contre, ces points techniques doivent servir d'outils pour réussir plus efficacement l'élément tactique.

L'objectif tactique devrait donc être déterminé en premier lieu. Par exemple : prendre le contrôle du point, de la mi-terrain, en déplaçant l'adversaire d'un côté à l'autre. Pour développer ce patron, une importante technique du coup droit sera utilisée pour permettre au joueur de déguiser son coup et de frapper efficacement des coups en croisé ou en décroisé. Au début, il est acceptable que l'entraîneur fasse pratiquer cette technique du coup droit en utilisant un panier de

balles, mais les joueurs devront passer à des exercices de coopération le plus rapidement possible. Les envois de balles en situation réelle sont de loin meilleurs que les envois de balles à partir d'un panier. C'est pourquoi, il est préférable de faire des exercices deux contre un lors desquels les deux joueurs frappent au centre et le joueur seul frappe dans les coins. Bien qu'il existe de nombreux exercices, l'entraîneur devrait, à la fin de l'acquisition technique, terminer par des situations impliquant le service et le retour.

**a) Situation spécifique de jeu :** De la moitié droite du terrain, le joueur A effectue un service sortant, le joueur B retourne au centre. Le joueur A frappe alors un coup en décroisé dans le terrain ouvert. Plusieurs variations de ce scénario peuvent être utilisées en autant que le joueur B retourne au centre du terrain pour initier l'objectif tactique.

**b) Situation réelle :** L'entraîneur vérifie si l'habileté apprise est utilisée en situation de jeu. Il vérifie donc si le serveur tente de prendre le contrôle du point en attaquant toutes les fois que le relanceur retourne le service au milieu du terrain.

## 2. ENTRAÎNEMENT TACTIQUE : LA DIVERSIFICATION AVANT LA SPÉCIALISATION

Certaines situations favorisent le développement individuel d'un style de jeu. Par contre, dans un programme de groupe, un entraîneur pourrait axer le programme sur le développement de patrons reliés aux trois principales façons de mettre de la pression sur l'adversaire :

- a. Déplacer l'adversaire
- b. Utiliser un puissant coup droit
- c. S'amener au filet

Vous trouverez ci-dessous différents patrons possibles pour chacune des catégories précédentes. Le jeune fera l'expérience tactique et technique de ces options et pourrait décider qu'il préfère certaines d'entre elles plus que les autres. Si l'entraîneur ne choisit que l'une de ces options ou de ces styles de jeu, il pourrait contraindre le jeune à adopter un style de jeu qui ne convient pas du tout à son profil psychologique et physiologique.

Voici quelques suggestions pour la planification annuelle des tactiques de simple chez un groupe de joueurs de moins de 13 ans : avant de développer un style de jeu spécifique, les jeunes devraient expérimenter différentes options. On trouve, dans le tableau suivant, des patrons regroupés selon les 3 principaux thèmes correspondant à trois styles de jeu. Il est important de se rappeler que les patrons peuvent être développés à partir des 5 situations de jeu de base : service, retour, échanges en fond de terrain, monter au filet ou effectuer un passing. L'entraînement devrait comprendre chacune de ces 5 situations de base afin de préparer le joueur tactiquement et développer les différents coups associés à ces situations.

|   | DÉPLACER L'ADVERSAIRE | UTILISER UN PUISSANT COUP DROIT | S'AMENER AU FILET |
|---|-----------------------|---------------------------------|-------------------|
| 1 | Servir large          | Servir: position,               | Service-volée     |

|   |                                                                           |                                    |                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
|   |                                                                           | replacement                        |                                           |
| 2 | Retourner loin du milieu                                                  | Retour : contourner le revers      | Servir et tenter de monter au filet       |
| 3 | Du milieu, prendre le contrôle en frappant dans un coin puis dans l'autre | Position de retour et replacement  | Retour «chip and charge»                  |
| 4 | Diagonales pénétrantes                                                    | Imposer le rythme en coups droits  | Retour «drive and charge»                 |
| 5 | Changer la direction                                                      | Contourner le revers               | Coup d'approche                           |
| 6 | Patron X                                                                  | Balle haute – balle puissante      | Attaquer puis monter au filet             |
| 7 | Amorti et lob                                                             | Initier la diagonale en coup droit | S'amener au filet après un amorti ou .... |
| 8 | Volée dans le terrain ouvert                                              | Changer la position                | Intercepter les balles hautes             |
| 9 | Contre-pied                                                               | Ouvrir le terrain                  | Feindre de s'amener                       |

Lorsque vous avez toutes vos options, vous pouvez décider de les combiner selon votre style d'entraînement. Vous pouvez utiliser toutes celles associées à un style de jeu ou vous pouvez les mélanger le plus tôt possible. Par exemple, du 3/4 du terrain, vous pouvez demander au joueur de placer la balle, de la frapper en puissance ou d'avancer au filet.

### 3. ENTRAÎNEMENT TACTIQUE : DÉVELOPPER DES PATRONS DE JEU

L'entraînement tactique est essentiel au développement de l'aspect psychologique du jeu : prise de décisions, anticipation, tennis de pourcentage, construction de points avec des patrons, etc. L'emphasis devrait toujours être mise sur le développement de styles de jeu, sur la présentation de tactiques selon la surface, l'environnement, la marque, le genre d'adversaire, etc.

À une certaine étape, nous devrions développer des patrons pour concrétiser l'information tactique. Qu'est-ce qu'un patron?

Développer des patrons va au-delà de la simple présentation de tâches. Nous devons savoir comment s'est construit le point afin de préparer une situation précise et nous devons connaître quel patron suit cette situation pour pouvoir savoir sur quels aspects tactiques et techniques nous devons travailler.

Dans un processus d'habileté ouverte de perception - décision – exécution, il est primordial de développer des patrons de façon à rendre la prise de décisions automatique, ce qui permettra au joueur de percevoir la situation et d'exécuter le coup adéquat rapidement. Dans un jeu où la vitesse augmente, le besoin de patrons s'accroît également. La technique doit non seulement être automatique, mais doit également faire partie de la prise de décisions. C'est pourquoi le développement d'un style de jeu spécifique et des patrons associés à ce style est primordial.

**Patrons :** Ils sont utilisés pour développer des automatismes ou des prises de décisions conscientes pour la construction tactique des points. Plusieurs genres de patrons peuvent être développés :

**Choix unique :** c'est-à-dire, toujours retourner en croisé un service sortant.

**Coup avant le coup à être maîtrisé :** coup précédant (préparation : balle haute) le coup à maîtriser (coup droit puissant).

**Coup après le coup à être maîtrisé :** coup (coup droit puissant) avec le coup suivant (monter pour effectuer une volée).

**Amalgame de coups :** X pattern;amorti/ lob.

**Si possible, adapter le concept tactique aux patrons pour les 5 situations de jeu :** Si vous voulez utiliser un coup droit puissant, comment construire le point pour pouvoir effectuer ce coup efficacement lors des 5 situations de jeu : service, retour, approche au filet, passing et échanges en fond de terrain.

#### **4. ENTRAÎNEMENT TACTIQUE : PRISE DE DÉCISIONS**

Le tennis exige beaucoup de prises de décisions :

**Avant le tournoi, avant le match, avant le point :** Les facteurs à considérer comprennent : l'environnement, le style de jeu de l'adversaire, son propre style de jeu, la marque. Certaines de ces décisions doivent être des automatismes, d'autres doivent être analysées selon le déroulement du jeu.

**Durant le point :** Les joueurs doivent avoir déjà vécu des situations de prise de décisions car, durant le match, l'entraîneur peut leur crier : « Essaie de monter plus souvent », mais le joueur saura-t-il quand monter? Ou encore « Utilise ton coup droit plus souvent », mais le joueur saura-t-il comment réussir cela? L'entraîneur doit aider le joueur à reconnaître les « signes ».

**L'entraînement à la prise de décision au cours du développement des patrons :** Ceci aidera à développer l'aptitude à prendre des décisions sous pression lorsque nécessaire car nous savons que la majorité des patrons seront devenus des automatismes. Cela peut accélérer la courbe d'apprentissage et éviter les mauvaises décisions, les décisions tardives, l'absence de décision, etc.

**Notes:** Facteurs à considérer lors de l'entraînement à la prise de décisions durant le point.

**5 contrôles de balle (en réception) :** Par exemple : la façon dont vous frapper un revers d'approche peut être influencée par la balle reçue. Si vous êtes près de la ligne latérale lorsque vous frappez la balle, vous pouvez choisir de frapper le long de la ligne, mais si vous êtes au milieu du terrain, vous pourriez décider de frapper en croisé.

**5 contrôles de balle (en projection) :** Par exemple : si vous évaluez que vous avez bien réussi votre amorti, vous pourriez tenter d'avancer au 3/4 du terrain; par contre, si vous avez raté votre amorti, vous devriez reculer un peu plus derrière la ligne de fond.

**Déplacement ou position de l'adversaire :** Lorsque l'adversaire doit s'étirer pour frapper, s'approcher furtivement du filet.

**Déplacement ou position de soi :** Lorsque je crée un bon élan vers l'avant en retour d'une deuxième balle de service, je devrais avancer vers le filet.

## **5. AUTRES FACTEURS À CONSIDÉRER POUR L'ENTRAÎNEMENT TACTIQUE**

Même si vous travaillez d'autres aspects du développement du joueur, vous pouvez établir un lien avec la tactique.

### **Technique :**

Lors de l'apprentissage d'un nouveau coup, présentez la tactique dès le départ en montrant ce qui se passe avant, durant et après le coup dans une situation de jeu de façon à ce que le joueur comprenne rapidement la construction du point. Par exemple, vous pouvez commencer l'enseignement du revers coupé à une main en laissant le joueur faire tomber sa balle à la mi-terrain avant de la frapper, mais aussitôt que le joueur « sent » bien le coup, proposez une situation de jeu qui illustre bien comment l'approche coupée facilite par la suite la volée ou le smash.

### **Anticipation :**

Les raisons pour enseigner l'anticipation sont doubles : 1) c'est un incontournable pour le tennis de haut niveau et 2) cela aide à développer l'art de déguiser et de varier ses coups en situation de jeu.

### **Physique :**

La tactique requiert également d'être plus robuste, plus rapide, plus fort que l'adversaire. Le tennis est un sport de combat où nous devons résister à nos adversaires et les surclasser.

### **Psychologique :**

Développer les attitudes psychologiques appropriées selon la tactique. Dominer, prendre le contrôle, pression, courage, etc.