

15–18 (Road to top Boys N3–N1)

Tactique/Technique

Girls: pages 3 & 4

Auteurs: Jürg Bühler, Roland Burtcher

1

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux **joueurs de 18 ans du cadre national**.

Objectifs pour la compétence de jeu des 15 à 18 ans

La compétence de jeu montre de quel arsenal un joueur de tennis dispose dans une situation de jeu donnée. Un joueur doté d'une grande compétence de jeu maîtrise généralement aussi un grand répertoire technique. Son niveau de compétition ne sera pas forcément élevé pour autant: pour que ce soit le cas, il lui faudra aussi une condition physique et mentale fortes.

Service	Retour	Au fond du court	Attaque, montée au filet	Passing, lob
<p>Doit s'offrir des coups gagnants au premier service</p> <p>Obtenir des avantages dans l'échange de balles après le second service – 60% de chances de faire le point avec la 3^e balle</p> <p>Minimiser les doubles fautes</p> <p>Résister au stress dans les situations de jeu critiques</p>	<p>Sait lire le service de l'adversaire en fonction de sa position, du lancer de balle et du mouvement</p> <p>Devrait se créer des avantages au retour pour la balle suivante (4^e balle)</p>	<p>Même poussé dans ses retranchements, il garde le contrôle et une bonne longueur de balle (se défend bien)</p> <p>Utilise de préférence le coup droit pour dicter le jeu et comme coup d'approche</p>	<p>Smash = point</p> <p>Reconnaît les situations qui se prêtent à une attaque (p.ex. balles courtes) et en profite immédiatement</p> <p>Anticipe bien une balle passante même à vitesse élevée et garde une bonne vue d'ensemble</p>	<p>Peut utiliser avec efficacité les combinaisons de 2 coups (p.ex. balle dans les pieds, puis balle passante)</p>

Recommandations pour l'entraînement des 15 à 18 ans

Recommandations générales

- Encourager le vécu en groupe (climat d'entraînement positif).
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- Le joueur devrait être encouragé à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses lui-même.
- Les directives de planification de Swiss Tennis sont systématiquement mises en œuvre.
- Orienter la planification de tournois à la hausse, mais en veillant à préserver un rapport victoires: défaites satisfaisant.
- En même temps, il faudrait laisser assez de liberté aux joueurs du cadre pour qu'ils puissent mener une vie normale de garçon de leur âge.
- Les juniors devraient apprendre à se prendre en charge, p.ex. organiser eux-mêmes leurs rendez-vous (physio, etc.), s'inscrire aux tournois, donner des commentaires et des analyses de matchs précis ou voyager tout seuls.

Exigences envers l'entraîneur

- L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un **style de conduite différencié**. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueurs et aussi leur confier des responsabilités.
- Dans cette tranche d'âge se forme le caractère des athlètes. Ils cherchent les limites et les conflits. L'entraîneur a besoin de doigté pour savoir quand utiliser la **carotte** et quand le **bâton**. Dans certaines phases, il faut guider les joueurs, dans d'autres les laisser faire. Ils sont encore jeunes et ont «droit à l'erreur».
- L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.
- L'entraîneur devrait pouvoir offrir une certaine **stabilité émotionnelle** au jeune homme en construction.
- Une bonne compétence sociale et professionnelle est utile pour faire progresser des jeunes de cet âge.
- Les joueurs acceptent de prendre des **engagements** (Commitments). Ces lignes conductrices leur permettent de régulièrement tester leur capacité de prise en charge personnelle dans un cadre que l'on a prédéfini ensemble.
- Les joueurs veulent et nécessitent des **instructions précises** à l'entraînement. Ils ne se contentent plus de généralités et d'indications vagues. Ils réclament un traitement individualisé et des corrections sur mesure.

Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- La priorité va à l'**entraînement de performance/de haute performance**
- Développement de l'**entraînement individuel de la technique (affûtage)**: entraînement de mise en œuvre de la technique, automatisation des formes motrices par d'innombrables répétitions dans des situations de jeu
- **Préparation physique spéciale (entraînement général, orienté, intégré, etc.)** en rapport direct avec l'entraînement tennistique
- Elargissement de l'arsenal de jeu **tactique** que l'on essaiera de mettre en pratique aussi souvent que possible dans les matches et/ou les situations de simulation d'un match
- Intégration de nombreux matchs d'entraînement
- Simulation aussi réaliste que possible de situations sur le terrain à l'aide de certaines tâches, récompenses/punitions ou par la provocation délibérée de situations concurrentielles
- Soutien par un **entraînement psychologique** (p.ex. définir des objectifs/s'entraîner aux pronostics, analyses personnelles, visualisation de trajectoires de balles et d'enchaînements tactiques)
- Planification sur l'ensemble de l'année – périodisation
 - fixer les objectifs prioritaires de l'entraînement; jour/semaine/mois (tennis/condition)
 - fixer les phases d'entraînement et de tournoi
 - définir le nombre de tournois (quelle catégorie, où, etc.)
 - tenir compte des obligations scolaires
 - phases de récupération ... etc.
- Apprendre à se prendre en charge soi-même. Elargir les lignes conductrices par rapport à U14

Recommandations d'amplitude et d'effort

Les athlètes doivent choisir entre «réduire l'engagement scolaire» ou «quitter l'école» et miser sur le tennis. Le volume d'entraînement et l'effort seront augmentés en conséquence.

- Les semi-professionnels s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnels s'entraînent env. 22–27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération.

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)
- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques

15–18 (Road to top Girls N2–N1)

Tactique/Technique

Auteurs: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Jens Gerlach

3

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux joueuses de 18 ans du cadre national.

Objectifs pour la compétence de jeu des 15 à 18 ans

La compétence de jeu montre de quel arsenal une joueuse de tennis dispose dans une situation de jeu donnée. Une joueuse dotée d'une grande compétence de jeu maîtrise généralement aussi un grand répertoire technique. Son niveau de compétition ne sera pas forcément élevé pour autant: pour que ce soit le cas, il lui faudra aussi une condition physique et mentale fortes.

Service	Retour	Au fond du court	Attaque, montée au filet	Passing, lob
<p>Au moins 60% des premières balles passent</p> <p>Est capable de servir des balles plates/coupées/kickées</p> <p>Tient mieux le coup sous le stress d'une situation de jeu critique</p> <p>Possède une bonne précision et frappe des balles lourdes</p> <p>Peut utiliser le service comme instrument tactique pour mettre la balle en jeu ou comme arme</p>	<p>Peut agresser l'opposante au retour (surtout sur les 2^e balles de service)</p> <p>Doit retourner de manière à prendre l'avantage au prochain coup (4^e balle)</p> <p>Bonne précision au retour</p> <p>Souligner l'importance du retour chez les filles</p>	<p>Peut jouer des coups agressifs en CD comme en REV</p> <p>Est capable de prendre la balle tôt</p> <p>Joue un bon jeu défensif</p> <p>Créativité de jeu bien développée</p> <p>Met l'adversaire sous pression des deux côtés avec la longueur et la vitesse des balles</p>	<p>Sait reconnaître une situation de volée liftée et la joue avec assurance en CD et en REV</p> <p>Anticipe bien même quand ça va vite et garde une bonne vue d'ensemble</p> <p>Reconnaît quand il faut lancer une attaque au filet</p> <p>Exécute les volées avec assurance</p>	<p>Sait bien gérer une situation d'attaque</p> <p>Peut utiliser efficacement des combinaisons de 2 coups</p>

Recommandations pour l'entraînement des 15 à 18 ans

Recommandations générales

- Encourager le vécu en groupe (climat d'entraînement positif).
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- La joueuse devrait être encouragée à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses elle-même.
- Les directives de planification de Swiss Tennis sont systématiquement mises en œuvre.
- Orienter la planification de tournois à la hausse, mais en veillant à préserver un rapport victoires: défaites satisfaisant.

- En même temps, il faudrait laisser assez de liberté aux joueuses du cadre pour qu'elles puissent mener une vie normale de jeune fille de leur âge.
- Les juniors devraient apprendre à se prendre en charge, p.ex. organiser elles-mêmes leurs rendez-vous (physio, etc.), s'inscrire aux tournois, donner des commentaires et des analyses de matchs précis ou voyager toutes seules.

Exigences envers l'entraîneur

- L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un **style de conduite différencié**. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueuses et aussi leur confier des responsabilités.
- Dans cette tranche d'âge se forme le caractère des athlètes. Elles cherchent les limites et les conflits. L'entraîneur a besoin de doigté pour savoir quand utiliser la **carotte** et quand le **bâton**. Dans certaines phases, il faut guider les joueuses, dans d'autres les laisser faire. Elles sont encore jeunes et ont «droit à l'erreur».
- L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.
- L'entraîneur devrait pouvoir offrir une certaine **stabilité émotionnelle** à la jeune personne en construction.
- Une bonne compétence sociale et professionnelle est utile pour faire progresser des jeunes de cet âge.
- Les joueuses acceptent de prendre des **engagements** (Commitments). Ces lignes conductrices leur permettent de régulièrement tester leur capacité de prise en charge personnelle dans un cadre que l'on a prédéfini ensemble.
- Les joueuses veulent et nécessitent des **instructions précises** à l'entraînement. Elles ne se contentent plus de généralités et d'indications vagues. Elles réclament un traitement individualisé et des corrections sur mesure.

Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- La priorité va à **l'entraînement de performance/de haute performance**
- Développement de **l'entraînement individuel de la technique (affûtage)**: entraînement de mise en œuvre de la technique, automatisation des formes motrices par d'innombrables répétitions dans des situations de jeu
- **Préparation physique spéciale (entraînement général, orienté, intégré, etc.)** en rapport direct avec l'entraînement tennistique
- Elargissement de l'arsenal de jeu **tactique** que l'on essaiera de mettre en pratique aussi souvent que possible dans les matches et/ou les situations de simulation d'un match
- Intégration de nombreux matches d'entraînement
- Soutien par un **entraînement psychologique** – coach mental
- Planification sur l'ensemble de l'année – périodisation
 - fixer les objectifs prioritaires de l'entraînement; jour/semaine/mois (tennis/condition)
 - fixer les phases d'entraînement et de tournoi
 - définir le nombre de tournois (quelle catégorie, où, etc.)
 - tenir compte des obligations scolaires
 - phases de récupération ... etc.
- Apprendre à se prendre en charge soi-même
- Orienter la planification de tournois à la hausse, mais en veillant à préserver un rapport victoires: défaites satisfaisant

Recommandations d'amplitude et d'effort

Les athlètes doivent choisir entre «réduire l'engagement scolaire» ou «quitter l'école» et miser sur le tennis. Le volume d'entraînement et l'effort seront augmentés en conséquence.

- Les semi-professionnelles s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnelles s'entraînent env. 22–27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération.

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)
- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques