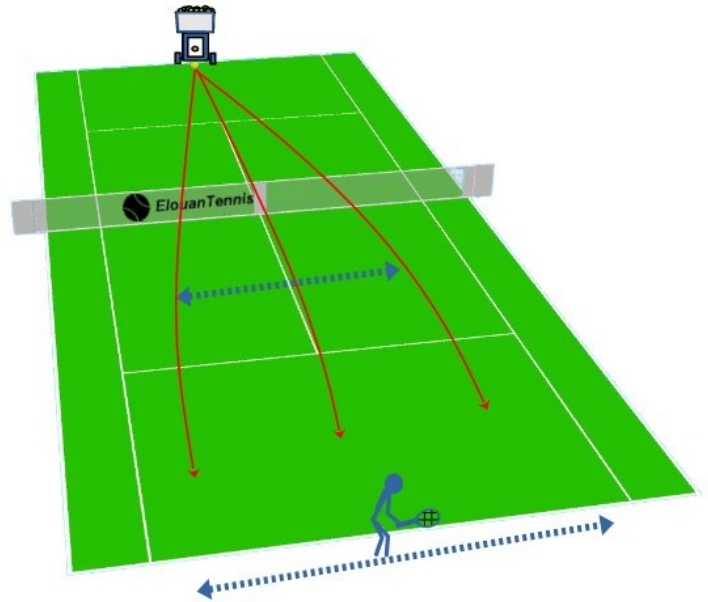


Exercices pour tester sa régularité

Catégorie(s) :	régularité, répétition
Niveau :	Balle jaune - Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	



Situation :

Avec Florian (Mon entraîneur du Tennis club de Sommières) nous avons fait une paire de séances ou dans les échanges j'ai fais rapidement la faute, (au bout de 3 ou 4 frappes)... Il m'arrive aussi en match de faire des fautes directes (faute non provoqué), des déchets.... bref sur des balles qui ne présentent a priori aucun difficultés, je fait la faute alors que je devrais sans aucun problème la remettre ...

Question : Pourquoi ?

La fatigue ? la déconcentration ? je veux trop en faire ? Je teste des choses ? Je n'accepte pas l'échange ? je cherche le coup gagnant sur chaque frappe ? Certain type de balle ou de jeu me met en difficulté ? ... ? ... une peu de tout ? il y a pleins d'explications possibles et il est important d'identifier le ou les process qui m'amène(nt) à faire autant de fautes directe afin de travailler dessus.

Tout d'abord relativisons :

Certes je fait des fautes directes, mais j'ai 11 ans et je tiens beaucoup mieux l'échange que la plus part des enfants de mon âge et même que beaucoup d'adulte de mon niveau et j'envoie de bonne petite pistache... Je suis plutôt pas mal en vrai mais je veux devenir un joueur pro et a ce niveau là, être bon ne suffira pas, il me faudra devenir excellent ... donc je ne peux pas ignorer le fait qu'il faut que j'étudie et améliore la régularité dans mon jeu.

Faisons des tests pour comprendre :

Avec mon père nous avons mis en placé un premier protocole / exercice pour tester ma régularité. et en même temps la travailler.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>

Notre premier exercice : Série de 10 Frappes avec la machine a balle.

Nous avons programmé la machine a balle pour qu'elle envoie des balles a une fréquence assez élevée et sur des zones aléatoires afin de simuler au mieux un échange réel.

Puis j'ai fait 10 séries de 10 frappes avec une mini pause de 20 sc entre chaque série et j'ai compté en partant de zéro le nombre de frappes successives que j'ai retourné dans le cours.

Mon résultat est plutôt bon puisque j'ai retourné 95 balles sur 100 dans le cours... Cela laisse penser que si je suis focus sur le fait de ne pas faire de faute je maîtrise... (techniquement ça semble être ok)

Toutefois nous allons refaire cet exercice sur 30 séries pour me mettre dans le dur et faire en sorte que le facteur fatigue soit plus important. (l'hypothèse est qu'au début je suis en forme et je réussis mieux qu'à la fin où je serais forcément plus fatigué...)

Exercice 2 : Observation en match de compétitions.

Hier en situation réelle nous avons observé la manière dont je tiens l'échange :

Le jeu de mon adversaire est propre et de puissance moyenne, je tiens ma ligne de fond de court et je retourne assez bien et relativement puissamment, les échanges durent entre 4 et 8 frappes et très souvent c'est mon adversaire qui fait la faute ou me fournit la balle favorable pour une attaque et je finis le point...

Je gagne 6/2 6/0 sans grande difficulté et on note que je tiens bien l'échange tout le long du match avec un petit bémol toutefois : **Au premier set de même 3/0 puis je me fais remonter 3/2 en commettant justement quelques petites fautes bêtes...** sur le coup je me fait un peu peur puis je mobilise et je mets 9 jeux d'affilée à mon adversaire.

Ça met forcément mon père sur une piste qui émet l'hypothèse que mes phases d'irrégularité sont entre autres liées au fait que par moment je relâche trop ma concentration. Une piste de travail intéressante qui va nous amener à **réfléchir sur la gestion mentale d'un match dans la durée...**



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM) Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>