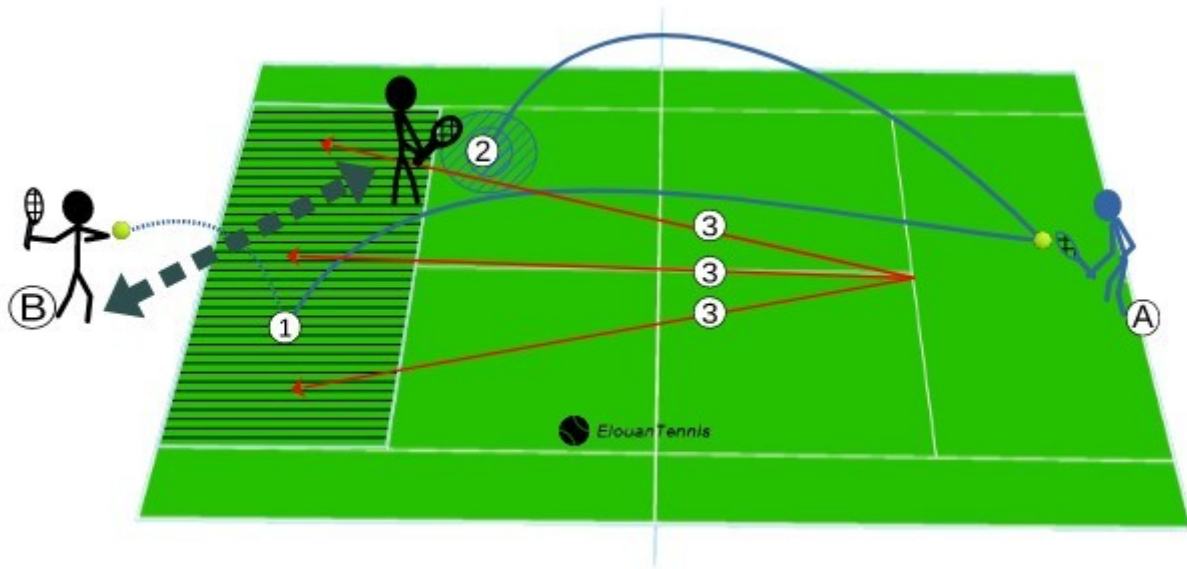


Exploiter la profondeur du terrain

Catégorie(s) :	Anticipation, Précision, profondeur, touché de balle
Niveau :	Balle jaune - Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	



Situation :

L'autre jour, j'ai joué contre un joueur adulte techniquement moins abouti que moi, moins bien classé que moi et pourtant il m'a battu 6/4 6/3 ... et il n'a pas volé sa victoire.

C'était un gars qui courait partout, je joue à droite, il remet la balle, je joue à gauche, il remet la balle, je le fais courir à droites, à gauche... Tout revient... Et je finis souvent par faire la faute. 6/4 6/3 pour mon adversaire. Mon père joue ce même adversaire et le bat deux fois consécutivement... Pourtant, je bats systématiquement mon père... On cherche à comprendre pourquoi moi, je n'arrive pas à le battre et pourquoi lui, il y arrive...

L'analyse du jeu montre que mon père exploite davantage la profondeur du terrain que moi... En gros, il ne fait pas que faire courir l'adversaire à droite et à gauche, il le fait aussi reculer, et avancer dans le terrain (Et le plus drôle, c'est qu'il le fait presque par erreur) ...

Actuellement, je joue beaucoup en envoyant des bonnes pistaches, des balles bien tendues sur la droite et sur la gauche... Un jeu qui convient bien, un gars qui sait courir de droite à gauche et tout remettre depuis sa ligne de fond de court... Il me faut apprendre à exploiter la profondeur du terrain :



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



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

- Forcer mon adversaire à reculer derrière sa ligne de fond de cours.
- Forcer mon adversaire à avancer dans le cours (l'aspirer) sans lui donner de balle d'attaque, bref sans me mettre en danger.

Ce afin de mettre davantage en difficulté ce genre d'adversaire.

Voici donc un exercice que nous avons mis en place pour travailler sur l'exploitation de la profondeur de terrain.

Phase 1 :

Mon partenaire / Adversaire (B) se tient sur sa ligne de fond.

On engage l'échange et...

Je joue une balle bombée liftée en essayant de trouver une bonne longueur de balle (1) : Je cherche ainsi à faire reculer l'adversaire derrière sa ligne de fond de cours et ça peut le mettre un peu en difficulté.

Phase 2 :

Si j'obtiens une balle favorable (Sur laquelle je me sens bien) alors, je remets une courte balle (2) (Shop / Amorti / Balle posé) en faisant attention à ne pas fournir une balle trop facile à mon adversaire qui pourrait attaquer : « Je cherche ainsi à faire rentrer mon adversaire dans le terrain sans lui permettre d'attaquer : je veux l'aspirer.

NB : Selon la situation, je choisis de place ma balle coudre à droite ou à gauche et je me prépare pour la frappe suivante.

Phase 3 :

Si j'ai bien négocié ma phase 2, mon adversaire est rentré dans le cours, il n'a pas eu le temps de retourner sur la ligne de fond de cour et je vais pouvoir finir le point en jouant derrière lui (3) / le passer...

Le tennis, c'est facile en fait... ;)

Conclusion :

La répétition de cet exercice me permet de mieux gérer l'exploitation de la profondeur du terrain.

Il me permet également de mettre en place certain automatisme de jeu.

Je maîtrise à l'entraînement, car je suis spécifiquement concentré sur cet exercice, mais il faudra réinvestir en situation réelle... Comme pour tout, cela va très certainement demander de tester, faire et refaire, parfois réussir, parfois échouer, puis ajuster des paramètres, s'améliorer jusqu'à en avoir une bonne maîtrise de cette séquence de jeu et la réinvestir naturellement et avec succès en situation réelle.



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

