

TACTIQUE
ET
STRATEGIE

PRINCIPE GENERAUX DE TACTIQUE POUR LA CONDUITE D'UN ECHANGE

1. EVITER LES FAUTES NON PROVOQUEES
2. FAIRE DES POINTS GAGNANTS OU PROVOQUER DES ERREURS ADVERSES
3. UTILISER LES DEUX TACTIQUES POSSIBLES
4. REDUIRE LES POSSIBILITES DE L'ADVERSAIRE
5. CHAQUE COUP DOIT PREPARER LE SUIVANT
6. UTILISER AU MAXIMUM LE TERRAIN ADVERSE

1 - EVITER LES FAUTES NON PROVOQUEES

- + EVITER LE FILET ET LES LIGNES DE COTE
- + SAVOIR NEUTRALISER
- + SAVOIR DEFENDRE POUR RELANCER L'ATTAQUE
- + REFUSER L'ACCUMULATION DE FAUTES

2 - FAIRE DES POINTS GAGNANTS OU PROVOQUER DES ERREURS ADVERSES

- ▼
 - + SAVOIR REPERER ET PROFITER DES POINTS FAIBLES DE L'ADVERSAIRE
 - + SAVOIR QUAND ET COMMENT PRENDRE L'INITIATIVE
(il faut avoir plusieurs enchaînements forts)

3 - UTILISER LES DEUX TACTIQUES POSSIBLES

+LE JEU AGRESSIF DU FOND DE COURT OU A LA VOLEE

+LE JEU DE NEUTRALISATION ET DE CONTRE-ATTAQUE

4 - REDUIRE LES POSSIBILITES DE L'ADVERSAIRE

+ JOUER TOT POUR DIMINUER LE TEMPS DONT IL
DISPOSE

+JOUER LONG POUR REDUIRE SES POSSIBILITES
TACTIQUES

5 - CHAQUE COUP DOIT PREPARER LE SUIVANT

+SENS DE L'ANTICIPATION

6 - UTILISER AU MAXIMUM LE TERRAIN ADVERSE

REGLES TACTIQUES

LE JEU DE FOND DE COURT

LE JEU DE DEFENSE ET DE CONTRE ATTAQUE

OBJECTIFS : + NEUTRALISER
 + NE PAS DONNER DE POINTS
 + REPRENDRE LA MAITRISE DE LECHANGE

MOYEN: + JOUER LONG
 + JOUER LIFTE HAUT OU COUPE BAS
 + VARIER LES TRAJECTOIRES ET LES EFFETS

CETTE TACTIQUE NECESSITE

+ ENDURANCE
+ VELOCITE
+ SENS DE L'ANTICIPATION
+ MAITRISE DES EFFETS PASSING ET LOB

LE JEU D'ATTAQUE

OBJECTIFS : + CHERCHER LE POINT GAGNANT

+ PROVOQUER LA FAUTE PAR DEBORDEMENT

MOYENS : +ADOPTER UNE POSITION AVANCEE

+FRAPPER LA BALLE DANS SA PHASE

ASCENDANTE

+FRAPPER FORT

CETTE TACTIQUE NECESSITE

+ DES COUPS DE FOND DE COURT PUISSANTS,
UNE RAPIDITE DE DEPLACEMENT, DE DECISION
ET D'EXECUTION. VITESSE DE REACTION,
QUALITE EXPLOSIVE

MONTEE A LA VOLEE

LE JEU DE SERVICE VOLEE

OBJECTIF : + FINIR LE POINT EN DEUX OU TROIS COUPS, EN PROFITANT DE L'AVANTAGE DU SERVICE

**MOYENS : + UNE PREMIERE BALLE PUISSANTE ET REGULIERE
+ UNE SECONDE BALLE LONGUE ET PRECISE
+ VARIER LES TRAJECTOIRES ET LES EFFETS AU SERVICE
+ PRECISION ET PUISSANCE DES VOLEES**

CETTE TACTIQUE NECESSITE

**+ UNE BONNE EXPLOSION A LA FRAPPE, DU BRAS ET DES JAMBES
+ UN BON COUP D'ŒIL**

LE JEU DE VOLEE

**OBJECTIF : + PRENDRE LE FILET EN COURS DECHANGE
POUR FINIR LE POINT A LA VOLEE**

MOYEN : + REPLACEMENT AVANCE

+ JOUER TOT ET EN MOUVEMENT

+ FRAPPES PUISSANTES AU FOND DE COURT

+ CONTROLE ET PUISSANCE DES VOLEES

CETTE TACTIQUE EXIGE :

**+ UN BON CONTROLE DE BALLE DANS LE JEU
EN MOUVEMENT**

**+ DES QUALITES DE PUISSANCE, DE VELOCITE
ET DE DETENTE**

**+ UN SENS DE L'ANTICIPATION ET DE BONS
REFLEXES**

LE SERVICE

"COUP MAJEUR DANS LE TENNIS MODERNE"

OBJECTIFS DE LA PREMIERE BALLE

- + FAIRE LE POINT DIRECTEMENT OU PRENDRE L'AVANTAGE DANS LECHANGE
- + OBTENIR UN POURCENTAGE DE REUSSITE ELEVE (supérieur a 50%)

- MOYENS :
- + FRAPPE PUISSANTE
 - + TRAJECTOIRE ET EFFET VARI CS
 - + INTENTION MASQUEE

OBJECTIFS DE LA DEUXIEME BALLE

- + PRENDRE L'AVANTAGE SUR L'ADVERSAIRE OU AU MOINS LE NEUTRALISER

- + OBTENIR UN POURCENTAGE DE REUSSITE LE PLUS PROCHE POSSIBLE DE 100%

- MOYENS :
- + MAITRISE DES DIFFERENTS EFFETS
 - + TRAJECTOIRE LONGUE, PLACEE, VARIEE
 - + ORIENTATION VERS LE COUP FAIBLE

LE SERVICE EXIGE

- + COORDINATION ET RELACHEMENT
- + QUALITE EXPLOSIVE DU HAUT DU CORPS
- + PUISSANCE DES JAMBES ET DU TRONC

LE RETOUR DE SERVICE

OBJECTIFS : + REMETTRE LA BALLE EN JEU
+ REPRENDRE LA MAITRISE DE LECHANGE
DES QUE LE SERVICE LE PERMET

OBJECTIFS SUR PREMIERE BALLE

+ RETOURNER DANS LE COURT
+ NEUTRALISER L'ADVERSAIRE
+ CONCLURE PARFOIS

OBJECTIFS SUR DEUXIEME BALLE

+ RETOURNER LONG POUR NEUTRALISER
+ RETOURNER TOT POUR ETRE OFFENSIF

SI LE SERVICE EST FAIBLE

+ ENCHAINER RETOUR VOLEE
+ RETOURNER GAGNANT

MOYENS : + PRISE D'INFO. RAPIDE
+ TEMPS DE REACTION RAPIDE
+ ENGAGEMENT VERS L'AVANT

BIEN RETOURNER EXIGE

+ REAGIR TRES RAPIDEMENT
+ ANTICIPER
+ JOUER EN MOUVEMENT
+ ADAPTER L'AMPLITUDE DE SES
MOUVEMENTS

STRATEGIE

La stratégie consiste pour un joueur à mettre au point un ensemble de schémas tactiques permettant de créer un déséquilibre dans le rapport de force qui l'oppose à un adversaire

« c'est un plan de bataille »

Plan stratégique permettant à un joueur

- + D'imposer ses meilleurs coups

- + De profiter des faiblesses de l'adversaire

La stratégie est principalement dépendante des capacités

- + Techniques

- + Tactiques

- + Physiques

- + Mentales

Du joueur lui-même

Elle est aussi dépendante des capacités de l'adversaire

UNE STRATEGIE DOIT ETRE AU MOINS
PARTIELLEMENT ETABLIE AVANT LE MATCH

D'OU LA NECESSITE D'OBSERVER ET DE NOTER

UNE STRATEGIE EVOLUE SOUVENT EN COURS DE
MATCH.

LE JOUEUR DOIT DONC FAIRE L'EFFORT DE MEMORISER

+ LA FACON DONT IL FAIT LES POINTS ET
LES FAUTES

+ LA FACON DONT SON ADVERSAIRE PERD
ET GAGNE LES POINTS

REGLES D'OR

+ ON NE CHANGE PAS DE STRATEGIE
QUAND ON DOMINE

+ ON DOIT CHANGER UNE STRATEGIE
INEFFICACE

+ ON NE DOIT PAS MULTIPLIER LES
CHANGEMENTS DE STRATEGIE AU COURS
DUN MATCH

"DEUX FAUTES NON PROVOQUES PAR JEU = MATCH
PERDU"

+ FACE A UN ADVERSAIRE DONNE, DEUX JOUEURS DIFFERENTS NI APPLIQUENT JAMAIS EXACTEMENT LA MEME STRATEGIE, CAR ILS NE POSSEDENT PAS LES MEMES ARMES

+ LA STRATEGIE EST FINALEMENT DECIDE PAR LE JOUEUR LUI-MEME SUR LE TERRAIN, CAR IL EST SEUL JUGE DE CE QU'IL PEUT FAIRE OU NE PAS FAIRE A UN MOMENT DONNE

QUELQUES PRINCIPES DE STRATEGIE

LE GAIN DU PREMIER SET EST ESSENTIEL

IL FAUT ETRE LE PLUS CONSTANT POSSIBLE, ET PROFITER DES PASSAGES A VIDE DE L'ADVERSAIRE

+ ON PEUT PRENDRE PLUS D'INITIATIVES QUAND LES ECARTS DE SCORE SONT IMPORTANTS

+ NE JAMAIS LACHER UN POINT. L'ISSUE DUN MATCH DEPEND PLUS DE DEUX OU TROIS POINTS GAGNES OU PERDUS EN MILIEU DUN MATCH QUE DES DERNIERS POINTS