

# Comment vaincre ses « bêtes noires » au tennis?



## AUTEURS :

Aurélien RIEU

Vincent BONNIN

Alexandre DUCHEMIN

Jean-Pascal ROUSSAT

Bertrand CAMACHO

Loïc TAP

Alexis SANTIN

D' après une idée originale d'Aurélien RIEU

du blog <http://www.tennispourcentage.fr>

Editeur :

Aurélien RIEU  
971 cours Aquitaine  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT  
Siret : 795 267 251 00010

Crédit Couverture :  
Camille FERRARI

<http://cargocollective.com/CamilleFerrari>

© 2014

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de le transmettre à qui vous le souhaitez.



«**Comment vaincre ses bêtes noires au tennis ?**», est une œuvre mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 non transposé

Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer et d'inclure un lien vers le site <http://www.tennispourcentage.fr>

---

Les contenus des chapitres de ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs

# Introduction

L'objectif de l'ouvrage et ce que vous allez y découvrir

---

L'objectif de cet ouvrage collaboratif est de vous donner tous les conseils essentiels pour vaincre vos « bêtes noires » au tennis.

Quand on se lance dans la pratique du tennis, le premier objectif est de se faire plaisir car ce sport reste avant tout un jeu.

Ensuite vient la motivation de progresser en se confrontant aux adversaires et/ou partenaires lors de matchs d'entraînements et/ou de compétition.

C'est à ce moment là, que vous rencontrez tous vos « bêtes noires » : une situation d'échec ou de grandes difficultés à laquelle vous devez faire face, et vous essayez d'y remédier sans réellement y parvenir...

Dans cet ouvrage collaboratif vous allez trouver des conseils concrets (technique, tactique, physique et mental) pour arriver enfin à vaincre vos « bêtes noires ».

Chaque expert du tennis vous donne ses conseils issus de sa propre expérience et de son vécu tennistique.

### **Chapitre 1 : comment jouer sur une surface inhabituelle ?**

Aurélien RIEU (du Blog <http://www.tennispourcentage.fr/>), vous donnera ses conseils pour jouer sur une surface inhabituelle.

### **Chapitre 2 : comment jouer contre un rameur ?**

Vincent BONNIN (du Blog <http://www.blog-tennis-concept.com> ), vous donnera ses conseils pour arriver à gagner contre un rameur.

### **Chapitre 3 : comment ne plus faire de doubles fautes ?**

Alexandre DUCHEMIN (du Blog <http://www.tennis-attitude.com> ), vous donnera ses conseils pour arrêter de faire des doubles fautes.

### **Chapitre 4 : comment être performant lors d'un match en 3 sets ?**

Jean-Pascal ROUSSAT (du site <http://www.free-tennis.com> ), vous donnera ses conseils pour être performant lors des matches en 3 sets.

### **Chapitre 5 : comment jouer contre un volleyeur systématique ?**

Bertrand CAMACHO (du site <http://www.votretennis.org> ), vous donnera ses conseils pour battre les volleyeurs.

### **Chapitre 6 : comment ne pas craquer dans un tie-break ?**

Loïc TAP (du blog <http://www.progressiontennis.fr/> ), vous donnera ses conseils pour être performant dans un tie-break.

### **Chapitre 7 : comment jouer contre un gaucher ?**

Alexis SANTIN (du blog <http://www.tennis-tactique.com/>), vous donnera ses conseils pour gagner contre les gauchers.

# CHAPITRE 1

## Comment jouer sur une surface inhabituelle ?

# CHAPITRE 1

Par Aurélien RIEU



Je suis moniteur de tennis diplômé d'Etat, et professeur de mathématiques sciences-physiques en lycée professionnel.

J'anime le blog <http://www.tennispourcentage.fr>. Vous pouvez retrouver tous mes conseils classés par catégories (technique, tactique, physique, mental) et par niveaux (débutants, joueurs occasionnels et compétiteurs).

J'ai une approche scientifique du tennis et je vous aide à comprendre votre pratique pour vous améliorer.

Je suis le créateur de la formation : comment progresser au tennis grâce aux statistiques ? (<http://www.tennispourcentage.fr/formation-statistiques>)

Pourquoi Roger FEDERER gagne 7 Wimbledon pour 1 seul Roland Garros alors que Rafael NADAL lui gagne 8 RG pour 2 Tournois londoniens ? Parce que la surface de jeu est un élément primordial à prendre en compte dans le tennis ! Il y a plusieurs types de surface de jeu : terre battue, résine (« green set »), béton poreux (« quick »), synthétique (« moquette »), ...

Pour simplifier, on considérera dans la suite que vous êtes un « terrien » et vous allez jouer sur « dur » (ou bien l'inverse).

**Conseil technique :** Cet aspect technique est souvent sous-estimé, voire pas du tout considéré, mais ici je vais insister sur la **technique de déplacement** ! (le « jeu de jambes »).

Lorsque vous jouez sur terre-battue, il faut appliquer la « technique de glissade » : en déplacement latéral par exemple côté coup droit, vous devez vous déplacer en pas courus, puis glisser, et au moment de la fin de la glissade taper. Vous gagnerez ainsi du temps, car vous êtes prêt pour repartir et vous replacer. De plus vous obtiendrez plus d'allonge en « bout de course »

*Astuce : n'oubliez pas qu'il existe des chaussures spéciales terre-battue...*

Sur dur, je vous conseille plutôt de travailler le déplacement pour « couper les trajectoires ». Vous devez essayer de prendre la balle plus tôt à l'intérieur du court.

Le déplacement est donc important sur le court. Mais le remplacement l'est tout autant. Vous pouvez d'ailleurs retrouver une vidéo explicative sur mon blog, [en vous inscrivant sur le formulaire de cette page.](#)

**Conseil tactique :** Sur terre battue vous devez privilégier les **trajectoires hautes en diagonales**. Cela va vous permettre de pouvoir vous ouvrir l'angle pour les « courts croisés » mais aussi de tenter le « contre-pied ».

*Astuce : Dès l'échauffement reculer d'1 m par rapport à votre habitude (de dur). Cela va vous permettre de retrouver votre plan de frappe sans être agressé par le rebond. Ensuite, pensez à privilégier le lift en ajoutant une hauteur supplémentaire d'1 m au dessus du filet par rapport à vos trajectoires habituelles.*



**Sur dur**, essayez plutôt de casser le « schéma diagonale » en changeant de direction **long de ligne**. Si vous arrivez à coupler cette consigne avec le conseil technique précédent, vous allez gagner du temps sur votre adversaire.

**Conseil physique** : De façon générale vous devez vous adapter aux rebonds de la surface pour retrouver vos automatismes de plan de frappe. Ainsi, **sur dur**, pensez seulement à **exagérer votre flexion** par rapport à votre habitude de terre. En effet le rebond étant plus bas, vous serez ainsi plus équilibré et « compact » au moment de la frappe.

Sur **terre battue** on a abordé précédemment la technique de déplacement en glissade. Mais si vous êtes habitués à jouer sur dur vous n'y arriverez pas facilement. Il est important alors de **dégager de la puissance au niveau du haut du corps** pour contrebalancer vos appuis défaillants. Si vous gardez en tête l'élément tactique précédent (haut, diagonale, lifté) vous arriverez à être performant.

*Astuce : Si vous jouez sur terre battue, vous pouvez baisser la tension de cordage de votre raquette de 1 ou 2kg. Vous allez ainsi gagner en puissance.*

**Conseil mental** : Si vous êtes habitués à la terre battue et que vous vous retrouvez sur dur, souvent vous allez manquer de temps et être désorganisé. Les phases de jeu étant plus courtes, le score risque de défiler ! Vous devez avoir « conscience » de cet aspect et **rester concentré sur l'élément tactique et physique** abordés ci-dessus. Ainsi vous gardez une dynamique positive et constructive. Si vous êtes joueurs de dur, la terre battue va vous entraîner dans des phases de jeu plus longues, plus dures physiquement et aussi mentalement. La meilleure des solutions dans un premier temps c'est **d'accepter « ce combat »**. Cela va déjà vous prémunir du sentiment de frustration qui est néfaste à votre performance globale. Ensuite, selon vos différentes aptitudes, vous pouvez essayer de casser ce schéma, en essayant de vous **focaliser sur le jeu tactique** (amortie, montée à contretemps ; contre-pied...). Vous allez ainsi positiver en gardant en tête l'aspect jeu !

On a vu que jouer sur une surface inhabituelle est un challenge technique, tactique, physique et mental. Mais cela reste avant tout une opportunité à considérer même comme une chance...

# CHAPITRE 2

## Comment jouer contre un rameur ?

# CHAPITRE 2

Par Vincent BONNIN



Joueur de tennis et compétiteur depuis plus de 30 ans, j'ai fondé [Blog Tennis Concept.com](http://Blog.Tennis.Concept.com) pour vous faire partager mes expériences et échanger avec vous sur mon sport préféré. Accompagnez-moi chaque semaine dans ma recherche des meilleures techniques de jeu, inspirés par mes rencontres avec les experts les plus affutés du plus passionnant des sports de raquettes.

Ce chapitre traite d'un problème universel, puisque quel que soit votre style et votre niveau de jeu vous finirez fatalement par croiser la route de ce joueur qui renvoie la balle une fois de plus que vous dans le terrain.

Le rameur est un joueur très régulier qui possède une très bonne couverture de terrain et un bon jeu de défense. Ce style de joueur que l'on appelle aussi crocodile (en référence au mousquetaire René Lacoste) mise avant tout sur les fautes adverses pour remporter ses matches. Il va chercher à vous emmener dans un défi d'endurance avec de long échanges perdants qui vont finir par vous épuiser à la fois mentalement et physiquement. On se retrouve souvent face à un rameur avec l'impression de jouer face à un mur qui vous renvoie la balle inlassablement.

### **Technique : ne lui rendez pas la tâche trop facile**

L'adversaire préféré du rameur est l'attaquant de fond de court qui frappe des coups puissants derrière sa ligne. Le rameur se délecte de ce style de jeu ou il peut s'exprimer pleinement sur des grands coups de défense, des contre-attaques et sur les fautes adverses qu'il finit par provoquer. Si vous aimez attaquer du fond, cherchez la longueur de balle plutôt que la vitesse de frappe. Le rameur ne joue pas vite, profitez-en pour bien vous appliquer sur vos accompagnements gestuels, la précision de vos placement et la poussée de vos jambes.

### **Tactique : en avant toute**

Votre objectif va être de réduire le nombre de frappe de votre adversaire. Pour cela vous devez être capable de gagner du temps sur lui en prenant la balle plus tôt. Replacez-vous à l'intérieur du court et profitez de toutes les balles courtes pour prendre l'initiative et monter au filet. Privilégiez le jeu vers l'avant au jeu en puissance. Si les rameurs adorent remettre des balles puissantes, ils peinent à faire preuve de la même régularité pour tirer passings et lobs (plus difficile). Sur vos approches, ne cherchez pas le point gagnant mais plutôt à préparer une volée simple à déposer. Jouez vos attaques le long de la ligne, les rameurs ayant tendance à croiser leurs coups, vous aller les forcer à défendre après une course latérale

### **Conseil Physique : faites sprinter le marathonnien**

Votre adversaire est un adepte de la filière longue. C'est un athlète de type marathonnien qui adore enchaîner les coups. Si vous le forcez à sprinter il va perdre de sa superbe (voir se fatiguer à force). Si vous peinez à accélérer la balle dans les coins, pensez à utiliser amorties et autres balles courtes suivies au filet (ou par un lob). Les rameurs sont souvent collés à leur ligne de fond et rechignent à se déplacer d'arrière en avant. Pour réduire le temps de jeu horaire des rameurs et rester explosif, prenez votre temps au service et lors des changements de côté.

### **Conseil mental : considérez-vous dos au mur**

Ne cherchez pas à faire craquer votre adversaire par de longs échanges, c'est peine perdue. Considérez plutôt que vous êtes dos au mur et condamné à vous montrer créatif. Si vous êtes trop timides de ce côté-là, c'est le moment idéal pour enfin tenter en match les attaques que vous réussissez à l'entraînement.

Au début de ma modeste carrière de compétiteur, je détestais les rameurs. J'avais l'impression de me prendre des sévères corrections par des non-joueurs qui étaient incapables de frapper correctement (c'est-à-dire fort) dans la balle. Et puis je m'apercevais que ces mêmes « nuls » passaient plusieurs tours dans les tableaux après m'avoir battu et que les joueurs d'expérience parlaient d'eux avec un grand respect.

C'est une leçon que j'ai mis du temps à comprendre. Le poison des rameurs se distille, en effet, au fil des jeux et des sets et la vraie nature de ces marathoniens des courts se révèle passée l'heure de jeu. Au début d'un match, tous les joueurs courent bien. Ce n'est que passé un certain temps de jeu que le réel profil athlétique des joueurs se révèle.

A ce propos, pour bien gérer les fins de match, une connaissance de la théorie des [filières de jeu](#) pourra vous être utile.

Aujourd'hui, j'aime me confronter à des rameurs car ce sont des joueurs qui vont m'obliger à jouer beaucoup de coups et à donner le meilleur de moi-même dans l'expression d'un tennis complet. C'est l'expérience de tennis la plus intense que je connaisse, malgré le tempo parfois réduit des échanges.

Je raconte un de mes souvenirs de défaite face à un rameur [ici](#). Face à ce joueur à la technique atypique, j'ai mal évalué le danger que sa capacité extraordinaire à renvoyer la balle représentait pour moi. Au bout d'un set partout et d'une heure et demi de match, je n'avais plus aucune explosivité et j'ai terminé le match à perdre inexorablement des rallyes de vingt-cinq frappes, incapable que j'étais d'abréger l'échange. J'avais sous-estimé la valeur de mon adversaire et laissé passer ma chance de creuser l'écart en début de match.

A contrario, lors de ma plus belle victoire (2012) face à un rameur mieux classé que moi, je n'ai cessé de monter en régime au fil du match. Après la perte d'un premier set disputé, je me ruai progressivement au filet derrière mes deux balles de service et me montrai particulièrement agressif sur les deuxièmes balles adverses, réduisant les échanges de manière drastique. Après avoir égalisé à un set partout, au bout de deux heures trois quart de match, je survolais le troisième et m'imposait 6/0 en un petit quart d'heure. Mon rameur s'était complètement éteint, faute de rythme et épuisé par ma guerre éclair.

# CHAPITRE 3

## Comment ne plus faire de doubles fautes?

# CHAPITRE 3

Par Alexandre DUCHEMIN



Moniteur de tennis diplômé d'état et titulaire d'une licence STAPS, je suis directeur sportif d'un club de 300 licenciés.

Passionné par la formation des jeunes (du mini-tennis à seconde série), j'enseigne également le tennis aux adultes débutants et aux compétiteurs.

En parallèle, je donne aussi des cours de tennis en fauteuil roulant et pratique le beach-tennis !

Pour transmettre ma passion et aider tous les joueurs à progresser, je propose sur mon blog [www.tennis-attitude.com](http://www.tennis-attitude.com) des conseils pour améliorer chaque coup du tennis.

Je vous invite à me rendre une petite visite sur le site et à [télécharger dès maintenant mon cadeau de bienvenue pour progresser rapidement.](#)

De nombreuses nouveautés sont programmées sur tennis-attitude :

- l'intervention d'une experte en sophrologie pour une meilleure gestion du mental en compétition
- de plus en plus de vidéos pédagogiques pour identifier ce qui fait réellement progresser
- une formation vidéo pour **améliorer son jeu de jambes et son placement en 3 semaines !**
- 

---

Les contenus des chapitres de ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs

Le moment du service est un instant particulier du jeu. C'est le seul moment au tennis où le joueur ne dépend pas de son adversaire. C'est pour cette raison que vous devez placer l'amélioration de votre service tout en haut de l'échelle de vos priorités à travailler.

Le service est trop souvent délaissé dans les séances d'entraînement au profit du jeu de fond de court. Le manque de confiance dans ce coup peut vous être fatal en match.

Je considère véritablement le service comme un baromètre du jeu. En tous cas, en tant que joueur, la qualité de mon service rejaillit bien souvent sur l'ensemble de mon jeu.

On dit souvent : « *un joueur a le niveau de sa deuxième balle* ». Je suis assez d'accord avec ce dicton tant la qualité de la deuxième balle reflète la capacité d'un joueur à maîtriser la double composante sécurité/efficacité dans les coups au tennis.

Faire une double faute sur le premier point du match, sur le premier point d'un jeu décisif, sur des balles de jeu à des moments clefs du match, ça vous dit quelque chose ? C'est frustrant n'est-ce pas ?

Et si on pouvait faire mieux ? Plus de doubles fautes ! Le rêve ! Ou plutôt, parce que le tennis n'est pas une science exacte, je vous propose de descendre en moyenne sur l'ensemble de votre saison, à moins de quatre doubles fautes par match !

### **Conseil technique :**

La « clef » pour éviter de faire des doubles fautes est de **se doter d'une deuxième balle indestructible**. Pour cela, mettre beaucoup d'effet sera la solution. Le « graal » sur deuxième balle est [le service lifté](#). C'est celui qui va apporter de la sécurité par rapport au filet et aux lignes du carré tout en permettant de se protéger contre les retours dévastateurs. Une autre option consiste à servir slicé. Apportant moins de sécurité que le lift, le service slicé peut néanmoins être intéressant pour éviter les doubles fautes, c'est pourquoi je vous invite à consulter [cet article](#) afin d'en apprendre les bases.



**Conseil tactique :** La proposition est **d'optimiser la gestion de vos deux balles de service**. Pour cela, il faut réaliser au préalable une auto-évaluation pour déterminer le pourcentage de vos premiers services réussis. Si celui-ci est faible, vous êtes donc souvent amenés à servir des deuxièmes balles et par conséquent vous augmentez la probabilité de faire des doubles-fautes ! La solution consistera à élever le pourcentage de première balle en servant des « premières-deuxièmes » !

**Conseil physique :** Le service étant effectué en position arrêtée, on ne peut pas dire que la dépense physique soit très importante sur ce coup. Néanmoins, pour conserver sa lucidité et sa sérénité avant de servir, je vous conseille plutôt de **renforcer votre condition physique générale**. Ainsi, même après avoir joué un long point avec de nombreux déplacements, vous serez en mesure de replacer votre corps dans de bonnes conditions et de faire le bon choix sur le service du point suivant. Pour entretenir votre condition physique générale et pouvoir enchaîner les points sans être affecté physiquement, je préconise l'utilisation de [cet exercice](#) (renforcement simultané de l'endurance et de l'explosivité + travail de pied !)

**Conseil mental :** Non je ne vais pas vous dire qu'il faut respirer profondément, cela va de soi. Je ne m'attarderai pas non plus sur le « penser positif » (visualiser la cible à atteindre plutôt que de penser à la double faute !) puisque, même si c'est un bon conseil, c'est quand même plus facile à dire qu'à faire...

Je vous proposerai donc **simplement de regarder la balle** après l'avoir lâchée des doigts. Enfin plutôt, de la dévorer des yeux afin de pouvoir la voir évoluer de façon ultra précise, la voir tourner, l'observer au point même de pouvoir y observer la marque sur la feutrine. Pour résumer, détournez votre attention de l'adversaire, de l'enjeu et focalisez-vous uniquement sur la balle.

**Dernier conseil :** L'entraînement finit toujours par payer ! Et si il y a un coup au tennis dont la progression est liée à **la persévérance** du joueur, c'est bien le service. Vous avez de la chance, vous n'avez même pas besoin d'un partenaire ; le service peut (aussi) se travailler seul alors j'espère que vous êtes vraiment persuadés que l'amélioration de votre service sera un tremplin vers votre progression !

# CHAPITRE 4

## Comment être performant lors d'un match en 3 sets ?

# CHAPITRE 4

Par Jean-Pascal ROUSSAT



Bonjour,

Je suis Jean-Pascal Roussat, moniteur diplômé d'Etat et créateur du site [www.free-tennis.com](http://www.free-tennis.com).

La vocation du site est d'enseigner la gestuelle de certains des meilleurs mondiaux :

-Le coup droit relâché de Federer, Nadal, Del Potro, Tomic, etc.

-Le revers avec bras tendu / poignet bloqué de Wawrinka, Almagro, Robredo, Tommy Haas, etc.

-Le service relâché de Federer, Djokovic, Venus Williams, Karlovic.

-La volée tenue de Llodra.

-Autres gestes enseignés : le retour bloqué, service lifté, coup droit et revers lifté.

En souscrivant un abonnement d'un an, vous avez accès aux 97 vidéos d'apprentissage en qualité HD ainsi qu'à un coaching personnalisé sur 10 séances.

Depuis Septembre 2013, une newsletter sous format vidéo est envoyée aux 96.000 abonnés à la NL. Il s'agit d'une astuce qui traite de l'aspect technique, tactique, physique et de bien d'autres domaines.

Actualité du moment : réflexion pour la mise en place de workshops et partenariat avec une académie de tennis à l'étranger.

A bientôt sur [www.free-tennis.com](http://www.free-tennis.com)

**Conseil technique :** Ce n'est pas au début du 3ème set que vous allez miraculeusement progresser techniquement...

Pour les gestes que vous avez bien sentis jusqu'à la fin du 2ème set, il faut surtout conserver vos moyens et pour cela il est impératif de rester intense dans votre jeu.

Si jusqu'à présent vous n'avez pas eu de bonnes sensations sur l'un de vos coups lors des 2 premiers sets, ne tentez pas de le réussir au début du 3ème c'est trop risqué.

**Conseil tactique :** Vous avez eu 2 sets pour percevoir les faiblesses chez votre adversaire. C'est le moment de les exploiter au maximum ! Plus le match avance et plus ses faiblesses peuvent être accentuées (saute de concentration, fatigue).

Si vous insistez sur ses points faibles et qu'il continue à faire des fautes cela risque de le contrarier de plus en plus et il peut alors "lâcher" le match.

Vous pouvez également surprendre votre adversaire en variant votre jeu. Par exemple, si vous n'avez jamais fait de service-volée jusqu'à présent, tentez d'en faire un ou deux, cela va contrarier votre adversaire sur ses plans tactiques.

### **Conseil physique :**

#### Avant match

Un joueur doté d'un "bon physique" va naturellement conserver la lucidité et les exigences (déplacement, placement, intensité de jeu) nécessaires pour être performant au fur et à mesure du match. Surtout si ce n'est pas le 1<sup>er</sup> match et que la fatigue a pu s'installer. Le travail physique ça sert bien sûr à ça !

#### Pendant match

Démarrez le début du set avec beaucoup d'intensité car il se peut que votre adversaire éprouve un sursaut d'orgueil, surtout s'il a perdu le 2ème.

Ne mesurez pas vos efforts, car c'est un match en un set qui démarre et c'est celui-ci que vous devez gagner. Il est important que votre adversaire ne vous sente pas diminué. Si un « coup de pompe » survient : prenez tout votre temps aux changements de côté, hydratez-vous, alimentez-vous, récupérez au maximum entre chaque point.

**Conseil mental :** Si vous avez remporté le 2eme set, prévoyez de jouer les premiers jeux du 3eme comme si la fin du set précédent se terminait à 9, afin d'éviter tout relâchement. Exemple : si le score du 2eme set est à 6-4 en votre faveur, imaginez que vous devez arriver à 9 pour conclure le set. Cela peut vous permettre de démarrer les 3 premiers jeux avec la même intensité que la fin du 2 eme.

En cas de perte du second set, exploitez la période du "sas de décompression" qui peut affecter votre adversaire. Les 2-3 premiers jeux sont primordiaux. Soit vous le faites douter, soit il surfe sur la confiance acquise grâce au gain du précédent set.

Au cours du 3eme set, si vous menez ou si le score est très serré, vous pouvez éprouver le syndrome "de la peur de gagner". Se rapprocher du graal peut vous rendre plus vulnérable. Cette sensation, si elle impacte sur votre jeu, est synonyme de perte du match. Donc relâchez-vous, ne retenez pas votre bras (sensation du « petit-bras ») car soyez conscient qu'une attitude de retenue anéanti à 100% vos chances de victoire !

**Expérience personnelle :** J'ai souvent gagné des matchs au 3eme set après avoir perdu le 2eme. J'aime être au pied du mur pour "prendre à la gorge" mon adversaire d'entrée de set.

Mon objectif est de remporter les trois premiers jeux.

Je prends parfois quelques risques calculés sur certains points importants et avec beaucoup d'application cela paye souvent. Je ne veux pas que mon adversaire "prenne le dessus". Car même si au tennis rien n'est perdu jusqu'au dernier point, il est parfois compliqué mentalement de courir après le score dans le 3eme set et voir approcher l'échéance de la fin du set.

J'ai fait basculer un match où j'étais mené 1-4, 15-40. Je me souviens très bien du moment où j'ai décidé de jouer point par point et d'occulter le score et l'enfilade de point. Pourtant à ce stade du match je n'avais pas le sentiment d'être moins performant dans mon jeu, ni d'avoir de faiblesses physiques

Alors que j'aurais pu me décourager, mon objectif à ce moment n'était plus de gagner le match mais de gagner le point. Point par point. Je suis conscient qu'un part de réussite est entré en compte également à ce moment là.

# CHAPITRE 5

## Comment jouer contre un volleyeur systématique ?

# CHAPITRE 5

Par Bertrand CAMACHO



Bertrand Camacho, enseignant professionnel depuis 2002 et titulaire d'une Licence Staps « éducation motricité » avec option entraînement sportif, aujourd'hui responsable sportif d'un club en région parisienne.

Créé en 2012, le site [votretennis.org](http://votretennis.org) propose un enseignement en ligne se basant non pas sur un idéal pédagogique ou technique mais sur ce que font réellement les joueurs et proposer ainsi une progression personnalisée.

John Mc Enroe, Martina Navratilova, Pat Cash, Stefan Edberg, Jana Novotna, Tim Henman, Pat Rafter, Mickaël Llodra ou encore Amélie Mauresmo, ces noms résonnent dans nos esprits comme les princes du jeu d'attaque, des joueurs cherchant à prendre le plus vite possible possession du filet. Même si ce style de jeu disparaît progressivement du circuit professionnel du fait du ralentissement des conditions de jeu et de la qualité des relances et passings, au niveau amateur, affronter ce type de joueur peut s'avérer difficile tant la pression qu'il exerce sur l'adversaire peut dérouter et surtout interdire de délivrer un coup moyen ou neutre. Quelles sont les clés contre ce type de joueurs ?

**Les points forts du volleyeur** : Les joueurs de volées possèdent généralement une grande qualité de vitesse de déplacement vers l'avant, que ce soit directement après le service (serveur volleyeur), ou en cours d'échange. Ils essaient de mettre constamment leur adversaire sous pression en exploitant en particulier les balles courtes ou encore les seconds services trop faibles et en les obligeant à tirer des passings, des coups à la fois difficiles et risqués. Au niveau technique, ils sont généralement capables de prendre la balle très tôt dans l'échange, possèdent une bonne volée quelle que soit la hauteur de jeu, ainsi qu'un service à la fois régulier, varié et gênant qui vont placer le relanceur dans une grande incertitude. Leur jeu s'exprime généralement mieux sur surface rapide et il n'y a généralement pas de plan B... « Ça passe ou ça casse ».

**Quelle tactique adopter ?** On peut distinguer trois grandes options tactiques:

- Première option : les cantonner le plus possible en fond de court en essayant de jouer long et en cherchant une grande qualité de service, que ce soit en première ou en deuxième balle. En jouant ainsi, le volleyeur se retrouve dans une situation inhabituelle pour lui et peut se frustrer et complètement déjouer. De plus, les courses nombreuses et latérales peuvent le fatiguer.
- Deuxième option : si vous maîtrisez le jeu offensif, vous pouvez chercher à prendre le filet en premier afin d'inverser les rôles !
- Troisième option : si les deux premières options ont échoué... il en existe une troisième : chercher à faire volleyer le plus possible le volleyeur en lui proposant des balles compliquées à jouer, de préférence en dessous du filet pour tenter le coup gagnant sur le deuxième coup. Le joueur attaquant espérant beaucoup de points gratuits, prendre l'option de le faire volleyer au maximum peut s'avérer payante sur la durée du match.



**Les points techniques fondamentaux** : Le maître mot va être dans un premier temps de travailler le lift (à la fois en coup droit et en revers), mais en particulier l'action de l'avant bras qui va permettre de rabattre la balle dans les pieds du volleyeur ou encore de trouver le passing court croisé. En retour ou en fond de court, travailler la prise de balle tôt pour priver de temps l'adversaire va être primordial car plus l'adversaire dispose de temps, plus il va pouvoir coller au filet rendant bouchant ainsi les angles et rendant le passing compliqué. De plus, même si ce coup est rarement travaillé, le lob permet de créer une incertitude dans l'esprit du volleyeur et peut l'amener à hésiter de s'approcher trop près du filet. Enfin, il convient de développer sa seconde balle pour en faire un coup permettant de se protéger, en travaillant en particulier les effets (slice ou lift) mais également la précision.

**L'aspect physique** : Le volleyeur cherchant à exercer une pression temporelle importante avec une grande incertitude, la vitesse de réaction va être primordiale pour jouer efficacement contre ce genre de joueurs et en particulier deux aspects : l'analyse des trajectoires (prise d'informations) permettant d'anticiper l'action adverse et la qualité du démarrage, avec en particulier la qualité du pied qui va être déterminante dans la vitesse de démarrage.

**Garder le contrôle de soi** : Un attaquant montant continuellement au filet provoque souvent un fort sentiment de frustration et d'impuissance chez son adversaire, comme si le cours du match ne nous appartenait pas vraiment. De ce fait, il est important dans ce genre de situation de rester le plus calme possible en restant concentré sur tous les points, généralement très courts et en acceptant un nombre de points gagnants adverse souvent important.

**Conclusion** : Jouer un joueur cherchant à prendre le filet en permanence n'est pas facile et demande des qualités techniques, mentales et physiques particulières pour pouvoir appliquer le plan tactique choisi. Il est important également d'observer l'adversaire au filet afin de déterminer un éventuel point faible à exploiter pouvant l'amener à douter dans son schéma de jeu préférentiel. Pour terminer, gardez en tête que pratiquer un jeu à risque est toujours à double tranchant car demande une implication physique, technique et mentale permanente de la part de l'attaquant et le moindre petit coup de moins bien peut vite se payer cher. De ce fait, si vous rencontrez ce genre de joueur, ne baissez jamais les bras, une ouverture peut se produire à tout moment !!

# CHAPITRE 6

## Comment ne pas craquer dans un tie-break ?

# CHAPITRE 6

Par Loïc TAP



Je suis LOIC TAP, coach de tennis professionnel Diplômé d'Etat dans le sud de la France à Perpignan.

Sur mon blog <http://www.progressiontennis.fr> je partage chaque semaine des solutions pour les compétiteurs.

Je suis le créateur de l'Académie Progression Tennis où je vous propose de recevoir des vidéos de coaching pour prendre jusqu'à 3 classements en une saison !

<http://www.academie-tennis.fr>

C'est un nouveau match qui démarre ainsi qu'un nouveau défi. Le premier qui arrive à 7 points gagne ! 7 points... Vous êtes stressé ? C'est normal.

Je vais partager avec vous 4 conseils qui vont vous permettre d'être performant et efficace dans un tie-break !

### **Physiquement** « Soyez actif sur chaque action »

Comme chaque nouveau match qui démarre, on a souvent tendance à démarrer en manquant de dynamisme. Sur les trois premiers points, ramassez les balles en courant, sautillez. Vous devez à tout prix être actif, réveillé, booster !

Placez-vous rapidement sur chaque balle, remplacez-vous encore plus. Mettez beaucoup d'intensité en faisant quand même attention aux fautes dues à la précipitation. Cela ne dure que 10 minutes maxi. Mais attention, cette intensité doit être contrôlée pour ne pas faire n'importe quoi.

Dans chaque tie-break, vous devez sentir que vous transpirez, que vous êtes essoufflé. C'est une bonne chose car cela vous permettra d'évacuer le stress négatif qui paralyse.

### **Tactiquement** « Jouez simple et juste mais surtout dominez ! »

Cela fait 12 jeux que vous bataillez. Vous connaissez maintenant les points faibles de votre adversaire. Jouez de la même façon, ce n'est pas le moment de changer de tactique...

En revanche, vous devez chercher à dominer un peu plus votre adversaire, le pousser à la faute, le faire reculer, prendre la balle un peu plus tôt. L'objectif tactique est de contrôler chaque échange pour dépendre uniquement de vous, de vos choix, de vos coups. C'est l'une des clés de votre victoire !

Attention, dominer ne signifie pas attaquer ! Vous pouvez très bien pousser votre adversaire à la faute en faisant quelques montées à la volée.

## **Techniquement** « Faites ce que vous savez faire de mieux »

Continuez de faire ce que vous faites, le tie-break va surtout se jouer sur le mental. Chaque coup doit être frappé dans l'idée de dominer votre adversaire.

Jouez long en accompagnant votre balle et en remontant votre bras. Soyez bien équilibré à chaque frappe. Prenez une marge de sécurité sur chaque balle que vous attaquez. Pour votre service, si ce n'est pas votre point fort, assurez-le en faisant des premières secondes slicées...

## **Mentalement**

Parfois le stress paralyse. Parfois, il déclenche chez vous un état d'alerte maximum qui vous permet de transformer cette pression en capacité à agir !

Pour jouer votre meilleur tennis dans les moments importants, vous devez être amoureux de la pression.

## **Conseils BONUS !**

Si vous faites de la compétition, c'est que vous aimez l'adversité, les challenges, les défis. Chaque point est un nouveau défi que vous devez relever. Accepter de ne pas réussir à tous les coups pour relever le suivant !

*Voici quelques conseils complémentaires :*

*Que faire lorsque votre adversaire réussit tout ?*

<http://www.progressiontennis.fr/que-faire-lorsque-votre-adversaire-reussi-tout/>

*Comment jouer long 90% du temps ?*

<http://www.progressiontennis.fr/comment-jouer-long-au-tennis-90-du-temps/>

*Comment ne pas être frustré lorsqu'on joue mal ?*

<http://www.progressiontennis.fr/comment-ne-pas-etre-frustre-lorsquon-joue-mal-au-tennis/>

# CHAPITRE 7

## Comment jouer contre un gaucher ?

# CHAPITRE 7

Par Alexis SANTIN



Je m'appelle Alexis Santin, j'organise des conférences sur le Tennis Tactique et je vous aide à gagner 3 à 10 classements durant les prochains mois grâce à la tactique.

Notre approche avec mon associé Julien Haass, c'est de **vous donner des résultats rapides** (gagner à 3 classements au-dessus en moins de 60 jours) comme des dizaines de joueurs qui ont simplement appliqué la Méthode Tennis Tactique : <http://www.tennis-tactique.com>

*« Je suis passé de 30 à 15/4....en un mois et demi alors que je souhaitais simplement faire quelques matchs pour me maintenir. J'ai fait 11 matchs de suite sans défaite sur les tableaux senior et senior +. Mon objectif pour 2014 est de passer 15/2. » Romain, classé 30*

*« Fin d'un tournoi, victoire à 30/4, 30/1 et 15/5 » Simon, classé 30/2*

*« J'ai joué hier avec mon sparring habituel qui monte 15/4 cette année, je fais le premier set avec la stratégie habituelle : c'est à dire aucune. Je prends 6/2. Je me dis fais toi le prochain façon "tennis tactique " Je lui mets 6/2. » Ludovic B., classé 30/1*

*« Et voilà je viens de perfer à 15/5 cette après midi ! A tous les gars qui comme moi veulent atteindre ou pulvériser leurs limites dans les tennis, je vous recommande de suivre les yeux fermés les conseils et les vidéos d'Alexis et Julien car tout fonctionne. Encore merci c'est génial. » Fabrice, classé 30/2*

Si vous aussi, vous voulez des résultats rapides, vous pouvez suivre notre **cours gratuit de stratégie** sur : <http://www.tennis-tactique.com>

Vous devez **ABSOLUMENT** savoir jouer en fonction du profil de votre adversaire. Certains joueurs ne remarquent même jamais qu'il joue un gaucher. Aujourd'hui, beaucoup trop de joueurs ont le syndrome du « **pilote automatique** », c'est à dire qu'ils vont jouer sans jamais regarder ce qui se passe de l'autre côté du filet. C'est le signe que vous ne jouez pas « **tennis tactique** ». Vous n'êtes pas encore un stratège. Mais cela va changer. Prenons l'exemple du gaucher, car jouer un gaucher comporte en soi des éléments tactiques à prendre en compte.

Si votre adversaire est gaucher, ça lui donne un vrai atout, une vraie personnalité, un véritable « profil ».

Et si vous ne prenez pas en compte le profil de votre adversaire, vous ne pourrez jamais progresser et **vous perdrez régulièrement contre des joueurs plus « faibles » que vous**. Par contre si vous savez adapter votre jeu en fonction du profil de votre adversaire, vous serez capable d'être plus confiant sur le terrain, mentalement plus fort et vous pourrez battre des joueurs plus « forts » que vous.

Voici comment prendre en compte ces éléments et battre le profil du gaucher :

**Conseil technique** : La première étape, c'est d'identifier techniquement les coups qui vous permettront de prendre l'ascendant sur le gaucher. Voici **les coups utiles qui feront la différence** durant un match contre un gaucher :

- Votre **revers long de ligne**, pour l'éliminer sur un coup gagnant (si vous ne maîtrisez pas, passez votre chemin, d'autres armes existent)
- Votre **revers court croisé**, pour le décaler extérieur sur son coup droit et vous défendre
- Votre **coup droit puissant croisé** vers son revers, pour le pilonner
- Votre **coup droit décalé décroisé** vers son coup droit, pour le surprendre

**ACTION** : Choisissez seulement les 2 coups que vous maîtrisez le plus. Ce sont les coups que vous allez répliquer durant cette partie (je pars du principe que vous êtes droitier, à adapter selon votre profil)

**Conseil tactique** : Chez Tennis Tactique, nous avons juxtaposé un plateau d'échec sur le terrain de tennis afin de mieux vous aider à établir votre stratégie. Voici une stratégie qui fonctionnera très bien contre les gauchers.

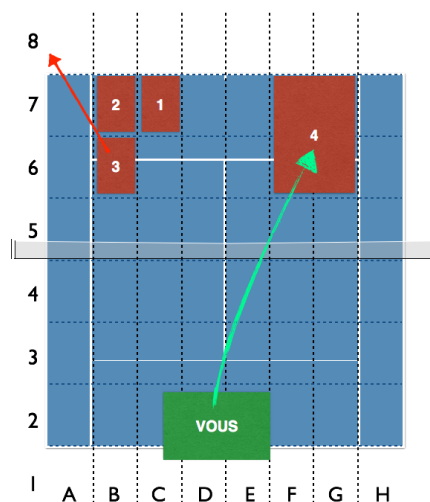


C'est le « 3 Gauche – 1 Droite ».

**Explications :** L'objectif de cette stratégie est de pilonner votre adversaire sur son revers afin de créer un grand espace sur le côté droit qui sera impossible à combler pour lui. Et pour ça, vous allez devoir décaler votre adversaire en colonne A. Vous avez 3 coups pour le faire.

**ACTION - la séquence idéale :**

1. Votre premier coup en C7 pour le faire jouer un revers qui reviendra généralement en zone E-F
2. Votre deuxième coup viser le B2 pour vraiment le décaler et obtenir une balle plus courte généralement dans la profondeur 3
3. Votre troisième coup est fait pour préparer votre coup final, vous le jouez en C6 pour décaler au maximum votre adversaire et lui faire courir un maximum de distance lors du 4<sup>ème</sup> coup.
4. Le coup de grâce : vous jouez votre coup droit décroisé dans la zone FG afin de créer le maximum de distance de possible depuis sa dernière position.



**Résultat :** un coup gagnant ou vous obtenez une volée facile. Cette stratégie est extrêmement efficace. Testez-la, expérimentez-la et tenez-nous au courant de vos résultats !

**Conseil physique :** Le gaucher va être capable de vous sortir du court avec son coup droit croisé et vous faire courir. Il faudra donc être vigilant. Si vous souhaitez prendre l'ascendant physiquement, il faudra faire jouer votre adversaire dans les zones A et H en jouant une balle en B6 ou G6.

**Conseil mental :** Le gaucher est habitué à jouer des droitiers, il a son plan de jeu. Vous devez avoir le vôtre contre les gauchers.

Mais surtout, il y a toujours un moyen de gagner ! C'est la devise de Tennis Tactique. Et vous devez l'avoir en tête. Pensez à votre stratégie et vous allez réussir à gagner 3 classements dans les prochaines semaines.

Maintenant, ce que vous pouvez faire, c'est de télécharger et visualiser le plan de jeu effectué lors d'un match droitier contre gaucher sur cet article et suivre notre cours de stratégie gratuit : <http://www.tennis-tactique.com/perf-a-15-2/>

# Conclusion

Aidez-nous à diffuser tous ces conseils !

---

Vous connaissez maintenant tous les conseils essentiels pour vaincre vos bêtes noires au tennis.

C'est à votre portée ! Il suffit de vous entraîner en appliquant les différents éléments de ces chapitres et de constater votre amélioration tennistique.

A l'issue de cet ouvrage, j'aimerais remercier tous les participants pour la richesse et la diversité de leur contribution.

Si à votre tour vous souhaitez remercier les participants de cet ouvrage pour les conseils apportés, vous pouvez le faire en les contactant directement sur leur blog.

Vous pouvez également transmettre ce livre numérique à vos proches, vos amis et vos collègues, car je suis certain que la diffusion massive de cet ebook sera utile pour tous les amateurs de la petite balle jaune. Cela fournira aussi la plus belle preuve de reconnaissance à nos auteurs !

Alors, tous à vos listes de contacts pour faire passer le message !

Merci de votre aide. Aurélien RIEU