



SERVICE MACHINE 2027

10 Astuces de pro pour gagner
Tes jeux de service

PAR VINCENT BONNIN

Coach en strategie et
tactiques Tennistiques

Fondateur de Blog Tennis
Concept

Pourquoi le service est le coup qui t'offre la plus belle opportunité d'améliorer ton niveau de jeu ?

Le service est le coup le plus important du tennis

Demande à n'importe quel joueur professionnel de choisir entre

Servir bien – jouer moyen (dans le reste du jeu)

Et

Servir moyen – bien jouer (dans le reste du jeu)

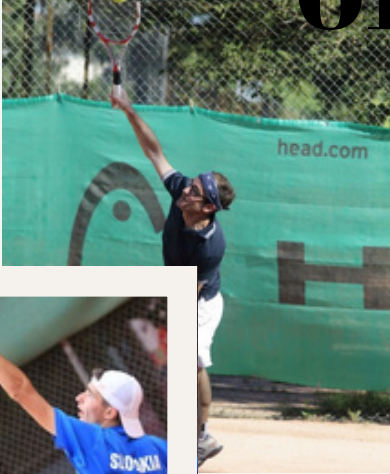
Il choisira la première possibilité tant **bien servir apporte un réel plus à ton niveau de jeu.**

Bien servir (et savoir exploiter les avantages d'un bon service) te permet :

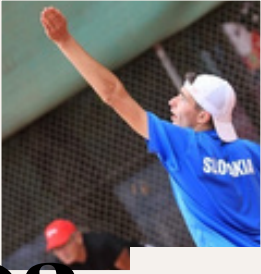
-  **D'obtenir 1 à 2 points gratuits par jeu de service** auxquels on peut ajouter les points bons marchés (coup droit pénalty) et points très bons marchés (volée déposée...)
-  **De battre des joueurs (ou joueuses) meilleurs que toi en fond de court.** Un bon service te permet d'aller tranquillement au tie-break de chaque set. Et devine quelle catégorie de joueur surperforme dans les tie-breaks ? : les bons serveurs !
-  **D'augmenter confiance et sérénité** : imagine toi démarrer chacune de tes mises en jeu à 30/0. C'est à peu près la position dans laquelle se trouvent les bons serveurs avant d'entamer chacun de leur jeu de service. Tu m'étonne qu'ils soient généralement relax sur le court !
-  **De te créer plus de situations d'attaque.** Tous les attaquants (fond de court, offensifs, service volée) te le diront, sans bon service : c'est compliqué. Avec un bon service, tu déroule.
-  **De t'améliorer sur les jeux de retours.** Libéré de la crainte de te faire breaker, tu joues plus relâché et a la possibilité de prendre plus de risques sur tes jeux de retours.

Sommaire

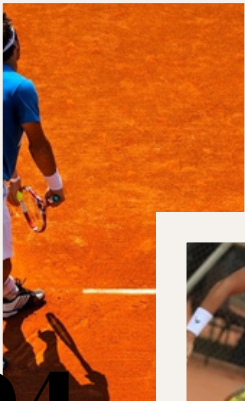
01.



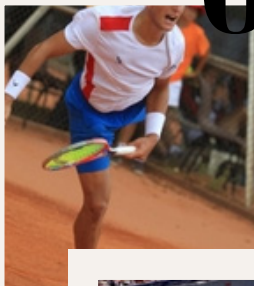
02.



03.



05.



04.



06.



01. Pratique et pratique encore

02. Arrête de chercher l'ace

03. Puissance de la variation

04. Fais Tourner

05. Indispensable Jeu de Jambes

06. Double impact

07. Points (presque) gratuits

08. Deuxieme balle tactique

09. Ajoute plus d'imprévu

10. La tehnique oubliée

11. Bonus

Astuce 01. Pratique, pratique et pratique encore

Au tennis, 65 % des points sont conclus en moins de cinq frappes de balles quel que soit le niveau (y compris quand le match oppose deux défenseurs).

Un point démarrera, quoi qu'il arrive, par un service et un retour.

Donc à l'entraînement:

🎾 Dispositif 1 :

Organise tes séances loisir en fonction de l'objectif de mieux jouer tes jeux de services : Sur une heure, une séance correctement planifiée doit comporter au moins 30 minutes de points disputés et démarrés par un service.

Terminé les séances d'échanges entamés par des engagements « par en dessous ».

Si ton partenaire n'est pas chaud pour servir, propose-lui de retourner, les 30 minutes (ou plus) que vous allez consacrer à jouer des points. Insiste bien sur le fait que c'est important pour toi de servir.



🎾 Dispositif 2 :

Organise-toi des séances de service en solo et sers plusieurs paniers de balles. Pour rendre ta séance plus ludique n'oublie pas de prévoir des cibles à dégommer. Tous les bons joueurs (exemple seconde série française) sont passés par cet exercice.

Important : si tu n'es pas sûr à 100% de ta technique prend un cours individuel afin d'ancrer le bon geste (sinon ça ne sert à rien).

🎾 Dispositif 3 :

Exerce-toi au lancer/lâcher de balle

Pas de bon service sans bon lancer de balle du bras

libre. Quel que soit ton niveau au service tu

l'amélioreras en améliorant ton lancer/lâcher de balle.

Tu peux t'y exercer en dehors d'un court de tennis sans forcément être en tenue, un petit peu chaque jour.

Astuce 02. Inutile de chercher l'ace, contente toi du service gagnant.

Sur ta première balle, un service gagnant te rapportera tout autant un point gratuit qu'un ace, en prenant moins de risques.

Un ace : c'est un service rapide et bien placé, c'est aussi **un service avec un pourcentage de réussite faible** (prise de risque avec les lignes, le filet).

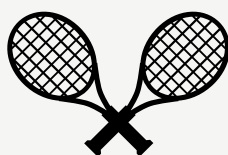
Avec un service un peu moins rapide (avec plus d'effet) et la même précision, avec un service aussi rapide mais joué sur "l'homme" (au milieu du carré) les chances de voir revenir la balle sont tout aussi faibles...pour un risque moins grand.

La rentabilité est nettement meilleure car le pourcentage de première balle est alors plus grand.



Crédit Photo Brad

Ce qui nous amène à l'astuce suivante : la variété des services permet d'augmenter la rentabilité de la mise en jeu tout en réduisant les risques.



Astuce 03. Varie les zones



Pour faire simple, **en première balle**, le plus rentable est d'**alterner** strictement les deux zones principales que sont **les extérieurs et le T** (zone centrale où se rejoignent les lignes de service).

Ne tombez pas dans le piège de servir majoritairement le point faible. **Plus vous allez servir une zone, plus le pourcentage de réussite de vos services dans cette zone va baisser.** A moins d'un gros, gros point faible adverse d'un côté, **le relanceur finit par s'habituer et le pourcentage de services gagnants chute.**

Cette règle a été définie et vérifiée à tous les niveaux (pro, régional, amateur) par Fabrice Sbarro coach expert en statistique tennis.

Pour être sûr de faire au mieux, je te conseille d'équilibrer au maximum les deux zones principales.

50% extérieur, 50% sur le T donne de bien meilleurs résultats que 70% sur le point faible.



Astuce 04. Varie les effets

La grande majorité des compétiteurs amateurs maîtrisent au moins deux effets. Le plus souvent c'est le service à plat et le slice.

Si tu maîtrise le lift, ça démultiplie les possibilités.

En première balle n'hésite pas, sur une même zone, à alterner frappe à plat et frappe légèrement slicé.

La zone va être la même mais la trajectoire et la vitesse vont être légèrement différente, ce qui va obliger le cerveau du relanceur à faire plus de calculs et donc à se fatiguer plus vite.

A cette variation d'effet on peut ajouter une variation de vitesse.

Arnaud Darennes a théorisé que l'on pouvait avec 3 zones distinctes, 3 effets et 3 vitesses différentes, disposer de $(3 \times 3 \times 3)$ 27 services différents dans chaque carré.

C'est bien entendu très théorique et **au niveau amateur il est plus raisonnable de compter sur 6 à 10 services différents dans chaque carré.**

Je te laisse compter de combien de possibilités tu disposes côté avantage et côté égalité.



Astuce 05. Travaille ton jeu de jambes vers l'avant

Un bon service entraîne souvent un retour court.

Si tu n'as pas :

🏸 Le remplacement à l'intérieur du court qui anticipe ce retour court

🏸 Le déplacement et le placement correct pour pouvoir jouer cette balle courte dans de bonnes conditions (et n'oublie pas l'allègement, au moment du retour adverse)

Tu auras **du mal à exploiter les balles courtes**, car tu risques d'être à la peine pour venir dessus.



Les joueurs amateurs **laissent passer de nombreuses occasions de gagner des points faciles**

Ou pire,

donnent des points derrière des services qui ont pourtant fait la différence.

Entraîne-toi à jouer des balles courtes en partant de la ligne de fond de court et tu pourras enchaîner service/coup d'attaque (coup droit par exemple) plus facilement.

Technique avancée : Penses aussi à t'exercer à frapper des volées liftées (de coup-droit pour commencer). Cela te servira en cas de retour long « en cloche ».

Astuce 06. Travaille tes intentions de jeu

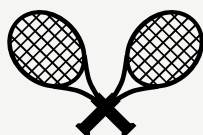
Après avoir travaillé et mis au point des services varié et précis, tu pourras jouer avec des intentions précises sur le deuxième coup de raquette.

Pour commencer simple on va imaginer un service joué du côté des égalités et visant l'extérieur (court croisé pour plus d'efficacité).

Tu vas jouer ce service avec l'intention de jouer le deuxième coup de raquette dans le coin inverse pour faire parcourir le maximum de terrain au retourneur (et lui faire jouer un revers, s'il est droitier).



S'il retourne croisé (et que la balle n'est pas trop longue), tu joueras long de ligne.

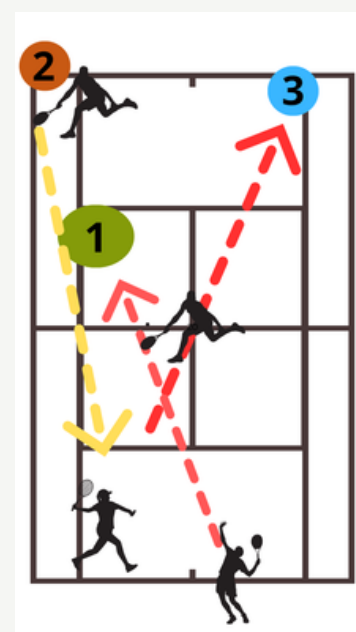
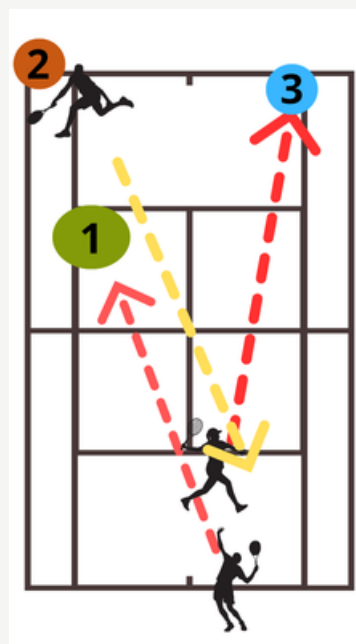


S'il retourne long de ligne, tu joueras croisé.

Si tu es droitier et que tu joues un droitier, essaye de jouer un maximum de coup-droits sur le revers adverse).



Dans le cas où la balle revient courte, prépare-toi à jouer ton coup avec une intention agressive (suis au filet par exemple).



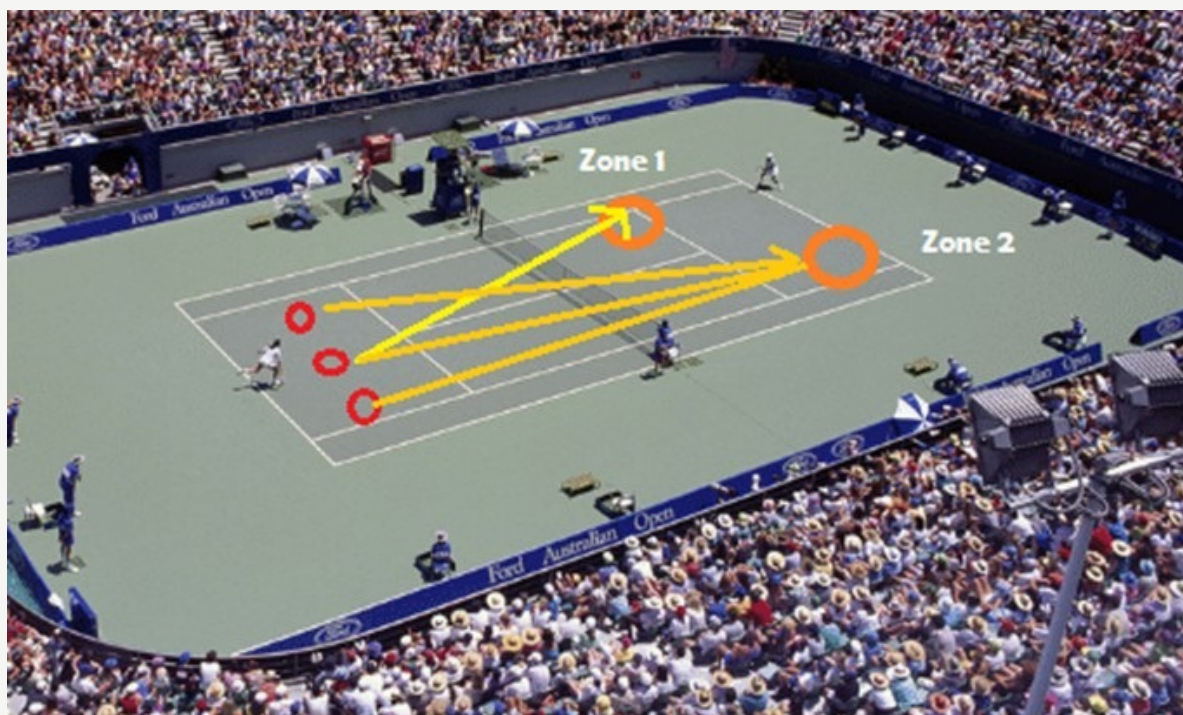
Comme tu peux le constater, c'est beaucoup plus difficile de planifier tes intentions de jeu sur deux coups de raquette que sur un seul.

Ça vient avec le travail et la pratique. Ça commence par un service régulier et bien placé au départ, puis les automatismes du deuxième coup se développent petit à petit.

Quand tu travailles ton deuxième coup de raquette à l'entraînement, évite d'annoncer la zone de service à ton partenaire de jeu. S'il anticipe ton service, tu risques d'avoir difficilement un retour raccourci (et tu ne travailleras rien du tout).

N'hésite pas à enchaîner une vingtaine de service du même côté (exemple côté égalité) pour bien ancrer les automatismes.

Commence par chercher des combinaisons sur service extérieur. Ce sont les combinaisons les plus utilisées et les plus efficaces.



Astuce 07. Joue service-volée 1 ou 2 fois par set

Cet enchaînement est très sous-utilisé à tous les niveaux.

Quel que soit ton style (hors serveur-volleyeur systématique) tu as intérêt à jouer le service volée de temps en temps.

Y compris si tu es un défenseur ou un attaquant de fond de court...

Ton adversaire finit généralement par se régler pour retourner tes premières balles et choisi souvent de te neutraliser avec des retours longs (et haut).

Si tu avances de temps en temps vers le filet, tu auras une volée haute et pas trop rapide à jouer.

Tu joueras ce deuxième coup de raquette dans l'espace libre, court-croisé ou dans le contre-pied.

Cette variation instillera le doute chez ton adversaire.

Attention à ne pas jouer trop de service-volée. Au bout d'un moment ton adversaire finit par s'habituer et risque de te proposer des retours difficiles (volées basses).



Crédit Photo Marianne Beavis (Mirsasha)
sous licence creative Common

Astuce 08. Deuxième balle : recherche à neutraliser

Les deux objectifs principaux de la deuxième balle sont (dans l'ordre)

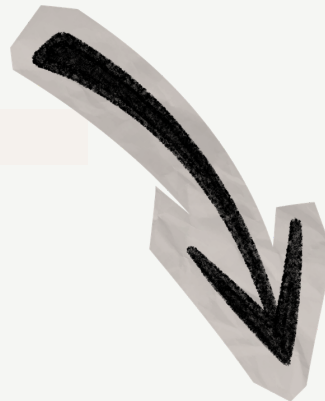
1 la régularité (mettre la balle dans le carré)

2 Empêcher le retourneur de t'agresser.

Si tu es un cador du service tu peux avoir des ambitions plus élevées pour ta deuxième balle (bousculer ton adversaire ou même tenter le service gagnant).

Mets-toi un instant à la place du relanceur, **que préférerais-tu comme deuxième balle ?**

-  Une balle **pas trop rapide** (ou pas trop lente)
-  **Pas trop régulière** (de temps en temps faute !)
-  **Sans effet**
-  **Pas trop longue**
-  Avec **un rebond pas trop haut**
-  **Toujours la même**
-  **Sur mon coup fort**



Il te suffit alors de jouer sur les contraires !

 Trouve les services qui te réussissent le mieux dans chaque carré (au moins deux pour proposer de la variété).

 Met un maximum d'effet (une balle avec effet même lente demande toujours un effort supplémentaire à ton adversaire).

 Cherche de la longueur pour empêcher ton adversaire d'avancer dans le terrain.

 Utilise le lift (ou à défaut une trajectoire arrondie) si tu peux, pour proposer un rebond haut et vif.

 N'hésite pas à envoyer des deuxièmes balles rapides, si tu as un haut pourcentage sur certaines zones.

 Teste aussi des services très lents (et mous).

 Cherche le côté faible (évite le côté fort).

Joue sur ces 7 facteurs pour proposer un maximum de variété et de difficulté.

Astuce 09. Augmente ton imprévisibilité

Tu peux encore perturber le relanceur un peu plus en :

- 🎾 Servant de temps en temps à la cuillère...en première balle (cherche un service court et lent pour un effet de contraste encore plus net).
- 🎾 Servant de temps en temps des deuxièmes balles surpuissantes, ce qui empêchera ton adversaire de prendre trop confiance au retour.
- 🎾 Servant de temps en temps dans une position très excentrée (dans le couloir), qui obligera ton adversaire à revoir sa position d'attente.
- 🎾 Jouant sur ton tempo de service. Si tu prends ton temps pour servir à chaque point, sers soudainement très vite !

N'oublie pas que tu as la main au service te que tu dois en profiter au maximum.



Crédit photo Ryan Hurill (sous licence creative common)

Astuce 10. Respire avant de servir

Le service est le coup le plus complexe du tennis.

c'est aussi **le coup qui est le plus amené à se dérégler.**

La moindre tension musculaire et ton lancer de balle sera trop court, ta boucle désynchronisée, ton poignet bloqué, ta fin de geste raccourcie...

Ton service perdra en efficacité ou pire finira dans le filet (ou derrière).

Peut-être es-tu stressé par l'enjeu du point.

Peut-être aussi es-tu perdu par rapport à ton choix de service et tes intentions.

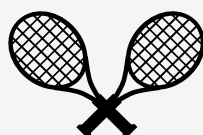
Dans ce cas n'oublie pas l'action fondamentale que font tous les tops joueurs mondiaux avant de servir :

Ils prennent le temps de respirer, d'effectuer un cycle de respiration complète avant de prendre leur décision (leur choix de zone).

Après une bonne respiration, les idées se remettent en place. et tu reviens généralement à ta première intention. Et surtout, tu es plus facilement focalisé sur ta cible sans pensées parasites.

Si en plus tu vas chercher régulièrement du relâchement en roulant les épaules, en secouant doucement ton bras, en étirant ton poignet...

Alors tu seras à nouveau prêt à revenir dans le jeu et à balancer un « gros » service.



A propos de l'auteur

Je suis Vincent Bonnin, coach en stratégies et tactiques tennistiques.
Je pratique le tennis depuis 1979.

J'ai fondé le site Blog Tennis Concept en 2011. Il est aujourd'hui le blog de tennis le plus consulté de France.

Mon blog a pour but d'aider les joueurs et joueuses amateurs à atteindre leur plein potentiel grâce à une approche technico-tactique souvent peu enseignée en club.

J'ai créé plusieurs formations en ligne et formé à ce jour + de 350 Sportifs.

Je suis en contact régulier avec des experts en tennis de classe internationale.

Ils ont formés des champion de France, entraîné des joueurs et joueuses professionnelles.

Ils m'aident à te fournir les meilleures informations pour performer.



Pour aller plus loin

Tu connais maintenant **10 techniques pour gagner plus souvent tes jeux de service**.

Mais pour vraiment en profiter en match, encore faut-il pouvoir compter sur ton service quand la pression monte.

C'est justement l'objectif de ma vidéo « Déclic Service ».

Je t'y montre 3 ajustements simples (peu enseignés en club), que tu peux tester dès aujourd'hui pour avoir un service plus régulier, plus rapide, une frappe plus précise et un service plus fiable dans les moments chauds...

Sans chercher à tout changer dans ton geste.

👉 Découvre gratuitement la vidéo « Déclic Service » et ses trois astuces étonnantes, en cliquant sur l'image !

