

Tennis – Double: Bien plus que deux simples

Le jeu à deux sur une même partie de terrain est une composante essentielle d'une leçon ou d'un entraînement, quels que soient l'âge et le niveau des joueurs. Un match de double est passionnant, intensif et rapide. Différentes composantes entrent en jeu comme le montre ce moyen didactique.

Jouer à deux contre deux présuppose des capacités particulières dans les domaines de la coordination, de la technique, de la tactique, de la condition physique et de la psyché. Celles-ci ont une incidence déterminante sur l'issue d'une partie de double comme l'atteste le moyen didactique suivant.



Concept de motricité sportive du double

Jouer en binôme nécessite une bonne perception: Où se trouve mon adversaire? Quel type de balle joue-t-il? Où est placé mon propre partenaire? En outre, un bon joueur de double doit faire preuve d'une qualité de réaction aiguisée et être capable de prendre des risques et des décisions rapides.

Jouer un double signifie jouer ensemble. Il s'agit non seulement de profiter des erreurs de ses adversaires, mais aussi de gérer celles de son partenaire. L'individualisme s'efface ainsi au profit du travail d'équipe. Les deux joueurs doivent connaître leurs propres forces et faiblesses, se compléter au mieux et s'encourager mutuellement.

Dix conseils

- Jouer en équipe
- Réussir le premier service
- Adapter constamment sa position au cours de l'échange
- Isoler l'adversaire le plus fort
- Jouer entre les deux adversaires
- Progresser sur une même ligne en direction du filet
- Détecter les failles et y placer la balle
- Varier les angles
- Profiter des pauses pour communiquer
- Etre actif même si la balle ne nous est pas adressée

Source: Cahier pratique «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO