

Tennis: L'art des petits pas

Le jeu de jambe est souvent décisif au tennis. Les exercices présentés ici se concentrent sur les petits déplacements et les rotations dans l'axe. Ils s'effectuent en circuit ou comme postes d'entraînement.

Split-step

La joueuse commence par un «split step» (petit saut pieds parallèles) et réagit à un des signaux suivants de l'entraîneur: balle lancée à droite ou à gauche, deux mètres devant elle. Elle la rattrape dans la position de réception de volley et la renvoie; ou: idem, mais en con tournant au préalable un des deux cônes placés à deux mètres sur les côtés; ou: après le «split step» et un tour sur elle même, elle contourne le cône, puis renvoie la balle lancée, en revers ou en coup droit.



Course en croix

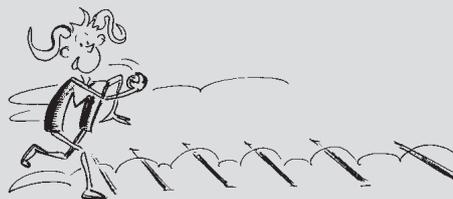
Quatre cônes sont disposés en croix (distance de côté et devant = deux mètres, derrière = quatre mètres). La joueuse se tient au milieu. L'entraîneur montre d'un signe de la main autour de quel cône elle doit passer avant de revenir au centre et d'effectuer un «split step». A gauche, à droite et en arrière (rotation de 90 degrés), elle effectue des pas chassés latéraux. Pour contourner le cône devant elle, elle court normalement pour aller et en arrière pour revenir. Possibilité de lancer des balles que la joueuse renvoie en position de volley.

Course aux numéros

Quatre cônes numérotés délimitent un rectangle (5 – 6 mètres de côté). La joueuse se tient au milieu. L'entraîneur annonce un numéro. La joueuse se déplace le plus rapidement possible pour atteindre le cône désigné et revient au centre. L'entraîneur lui adresse alors une balle qu'elle renvoie en revers ou en coup droit. Etc.

Course latérale

Six marques (bâtons suédois, scotchs, etc.) sont alignés sur le sol à 50 centimètres de distance les uns des autres. La joueuse se déplace en posant un pied dans chaque intervalle. Lorsqu'elle est sortie de l'«échelle», l'entraîneur lui lance la balle dans un des trois emplacements prédéterminés. La joueuse réagit et renvoie la balle en revers ou en coup droit. Puis elle traverse le parcours en sens inverse.



Chasser la petite balle

Pierre Paganini différencie, au tennis, l'entraînement de condition physique général, orienté, intégré ou spécifique. Tous ces domaines peuvent être entraînés sous forme intermittente. L'entraînement intermittent orienté a comme objectif de solliciter, par des exercices proches des exigences du jeu, les capacités d'endurance, par exemple, (zones cibles de fréquences cardiaques, ou les autres facteurs conditionnels. (Paganini, P.: Trainingsmethode. 2005. En préparation).

Les exercices sont effectués durant 30 secondes, suivis d'un temps de pause égal (léger footing par exemple). Durée d'un bloc: 6 à 8 minutes au moins. Pause entre les blocs: 1,5 à 3 minutes.