

Trouve des partenaires pour le programme Performance Tennis

1 Un investissement pour ta progression

Une des clefs de ta progression au tennis sera ta capacité à trouver régulièrement de nouveaux partenaires.

Afin de pouvoir jouer régulièrement, se confronter à des styles de jeu et des niveaux de jeu différents.

Il y a deux styles de partenaires qui vont être intéressants pour toi : les partenaires réguliers avec lesquels tu vas mettre en place des exercices et les partenaires occasionnels avec lesquels tu vas faire des matchs d'entraînement.

2 Enclenche un cercle vertueux

Tu ne vas pas trouver une dizaine de bons partenaires tout de suite.

Commence par demander des contacts auprès

Des dirigeants de ton club - ils sont censés connaître la plupart de leurs membres

Des entraîneurs du club - ils connaissent les joueurs et joueuses motivés qui sont en demande

Des Capitaines d'équipe - ils sont en contact régulier avec des compétiteurs du club

Si tu laisses une annonce au club, indique ton classement et mentionne bien que tu cherches des partenaires d'entraînement dans le but de progresser en compétition.

Si tu habites dans une grande ville tu peux t'inscrire à Tennis Contact

Le cercle vertueux va s'enclencher quand tu vas commencer à apparaître dans le carnet d'adresse des personnes ressources (dirigeants, entraîneurs, capitaine d'équipe). Ils donneront ton contact à, des partenaires qui vont te contacter.

Le deuxième effet se fera ressentir obtenir quand toi et partenaires réguliers allez obtenir des résultats en matchs officiels. Ta cote va augmenter et d'autres joueurs et joueuses vont te contacter.

3 Inscris-toi à des compétitions

Si tu as vraiment du mal au début, inscris-toi à des tournois près de chez toi (demande la liste auprès de ton club). Fais preuve de loyauté, de fair-play, vas boire (offre) un rafraîchissement à ton adversaire du jour et tu noueras très facilement des contacts.

Demande à jouer en équipe pour ton club si ce n'est déjà fait (je vous rappelle que tu t'es déjà fait connaître auprès du capitaine d'équipe).

4 Evite l'erreur d'être trop exigeant au départ

Si tu cherches à jouer uniquement avec des joueurs de ton niveau exact tu vas te limiter inutilement.

N'hésites-pas à demander à des (légèrement) plus forts que toi et des moins forts que toi à jouer.

Les moins forts que toi sont d'ailleurs souvent des joueurs très intéressants car ils vont te permettre de travailler ton jeu sur les balles d'attaques.

Ces joueurs moins forts vont être aussi généralement plus enclins à accepter de te permettre de faire ton exercice hebdomadaire. Ils considèrent souvent que tu leur fait une faveur d'accepter de jouer avec toi.

Les meilleurs joueurs s'entraînent le plus souvent avec des partenaires de niveau moins élevé.

4 Incite ton nouveau partenaire à t'aider

La grande majorité des joueurs n'ont pas de plan d'entraînement. N'hésite donc surtout pas à proposer un petit programme (très soft pour démarrer).

Demande à ton partenaire, par exemple, à travailler un secteur du jeu précis sur lequel tu connais quelques faiblesses en match.

Ma recommandation principale est lors d'une séance de tennis loisir à ne pas dépasser 20 minutes sur un exercice particulier et de toujours finir en disputant des points.

5 une alternative aux exercices : le match d'entraînement (à thème)

Si tu sens de la réticence de la part de ton partenaire à exécuter des exercices, échauffe-toi à la volée, au smash, au service et propose-lui de disputer un match d'entraînement. Impose-toi alors un thème que tu pourras garder pour toi.

Exemple de thème : retour-volée obligatoire sur seconde balle

A faire pour la prochaine séquence

Actions 1: Demande une liste de partenaire potentiel à un dirigeant de ton club, à un prof de tennis (responsable sportif) ou à un capitaine d'équipe. Fais en sorte d'obtenir au moins trois contact

Action 2 : Prends ton téléphone, laisse trois messages à tes trois contacts. Fixe un rendez-vous pour une séance.

Action 3 : Demande la liste des tournois à ton club ou cherche-les sur le site de la FFT. Inscris-toi à un tournoi près de chez toi.