

Séquence 1 : repère ta meilleure diagonale

Une des stratégies de base du tennis est de jouer dans la diagonale en attendant une balle courte d'attaque (j'emploie le pléonasme volontairement).

Si tu as l'habitude de jouer beaucoup dans les diagonales, tu as sûrement remarqué qu'il y a une diagonale sur laquelle tu es généralement plus fort que ton adversaire.

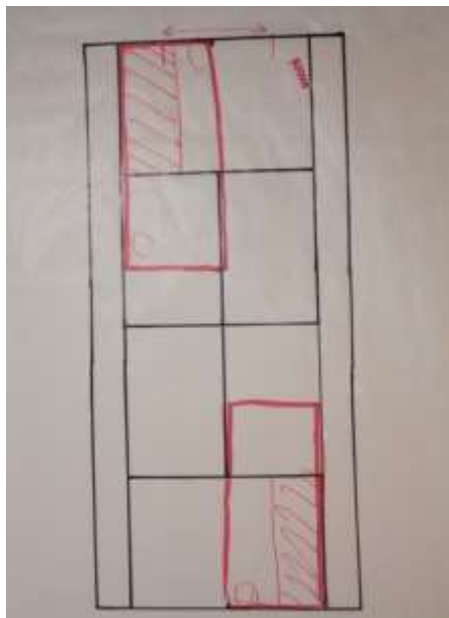
Dans cette diagonale au bout de trois échanges ou tu le fait craquer ou tu lui fait jouer une balle courte.

Une première tactique sera donc d'essayer d'amener ton adversaire sur ta diagonale la plus forte. Dans le cas où tu es plus fort que ton adversaire sur cette diagonale tu vas prendre l'avantage et remporter beaucoup de points faciles.

Si tu es moins fort que ton adversaire sur ta diagonale la plus forte, essaye de changer de diagonale. Tu auras peut-être la surprise de constater que tu es plus fort...sur ta diagonale la plus faible.

L'exercice et la question de la semaine

L'exercice imposé sera basé sur le jeu en fond de court dans les diagonales. L'idéal étant d'alterner 10 minutes dans chaque diagonale. Si vous êtes tous les deux droitiers, commencez par les coups droits.



Niveau 1 : jeu dans les grands rectangles rouges

Niveau 2 : viser les petits rectangles, essayer de jouer avec du volume (balle hautes liftées).

En revers, vous pouvez couper si vous manquez vraiment de précision en lift.

Réglez votre vitesse de jeu de telle façon à faire suffisamment d'échange.

Consigne : au bout de trois frappes chacun, possibilité de changer la direction de la balle sur les balles trop au centre et les balles courtes. Sur les balles courtes monter au filet en ouvrant le jeu le long de la ligne.

Le but de l'exercice est de s'attacher à sentir de quel côté on obtient le plus de balles courtes. Vous pouvez, et c'est conseillé, tester ces gammes de coups croisés avec des partenaires différents. Votre diagonale préférée peut alors changer.

Attention à ne pas donner trop d'importance au résultat si vous décidez de compter les points. En effet, si sur une diagonale vous obtenez plus de balles courtes et que vous faites plus de fautes parce que vous ne savez pas encore les jouer, cela reste tout de même votre meilleure diagonale.

A rajouter dans votre séance : volée, smash, service, point

Facultatif : démarrer dans les carrés

La question :

Quel est selon vous votre meilleure diagonale ?