

## **Profiter au mieux des 5 minutes de balles d'avant match**

C'est un moment du match très souvent négligé par les amateurs et pourtant beaucoup de choses se jouent pendant ces 5 minutes qui pourront te permettre de démarrer la partie dans les meilleures conditions.

Si tu n'avais pas l'habitude d'arriver correctement échauffé sur le court, le fait d'arriver chaud bouillant sur le terrain prêt (ou prête) à en découdre (voir vidéo précédente) change complètement la donne. Tu vas pouvoir te consacrer entièrement à l'observation de l'adversaire ainsi qu'à ton acclimatation au court sur lequel tu vas jouer ton match.

### **Quelques conseils d'ordre général**

Cherche de la longueur en fond de court. Peu importe si tu envoies les balles légèrement derrière la ligne, dès que la partie commencera tu joueras plus court (et donc dans le terrain).

Bouges tes pieds un maximum pour avoir un bon placement et rentrer dans le rythme du match (rapide avec les pieds, cool avec le bras)

Privilégie les échanges, ne cherche pas à forcer mais au contraire cherche le bon rythme et le relâchement (tu seras plus tendu dès que le match sera lancé). Synchronise ta respiration avec tes frappes (inspire pendant la préparation et expire longuement jusqu'à ce que la balle ait rebondi dans le terrain adverse). Regarde bien ta balle (ton œil aussi s'échauffe).

Essaye de jouer autant de coup droit que de revers (ne fais pas l'erreur de chercher à éviter de jouer ton point faible) dans la partie fond de court.

### **La structure correcte d'un échauffement**

1 Tu échanges quelques coups de fond de court avec ton adversaire

2 tu viens te placer au filet pour jouer quelques volées (tu prends l'initiative de le faire en premier)

3 tu demandes à ton adversaire de te faire faire des smashes

4 puis viendra son tour de faire volées et smash (si toutefois, il a envie d'en faire).

5 Tu prendras l'initiative de proposer à ton adversaire de faire des services à l'issue des quatre premières phases. Il est important que tu ne t'attarde pas durant ces 5 minutes dont la durée ne doit pas être excessive (10 minutes max), surtout si toi tu t'es échauffé et pas ton adversaire.

## **Les premières observations de ton adversaire (erreurs à éviter)**

Les erreurs à éviter sont liées à l'appréciation du niveau de ton adversaire par rapport à son apparence physique. Tu dois évaluer ton adversaire par rapport à ce qu'il fait sur le terrain.

**Exemple d'erreur n°1 :** Mon adversaire est vieux ou corpulent et donc il se déplace mal.

Certains joueurs en apparent surpoids se déplacent très bien (et très longtemps) sur le court. Si leur vitesse de pointe n'est pas forcément extraordinaire leur vision du jeu et leur combativité leur permettent d'être tout le temps sur la balle.

**Exemple n°2** Mon adversaire est petit, je vais le faire monter et le loper.

Attention là aussi. Certains joueurs de taille modeste montent beaucoup au filet, reculent très vite et smashent remarquablement.

**Exemple n°3** Inverse. Mon adversaire est grand et baraqué, je n'ai aucune chance. Un joueur fort d'apparence ne l'est pas forcément, n'est pas forcément coordonné, explosif et endurant.

**Exemple n°4** Mon adversaire a une technique bizarre (pourrie). Le grand classique de l'erreur d'appréciation.

**Exemple n°5** Mon adversaire frappe fort. S'il frappe fort, dans les coins, du début jusqu'à la fin du match, oui tu as du souci à te faire. Seulement, il peut très bien frapper fort au l'entraînement et retenir ses coups en match, frapper fort au début puis baisser de régime au fur et à mesure. Frapper fort et au

milieu ou frapper fort et court et ton œil va peu à peu s'habituer à décoder des trajectoires que tu vas pouvoir négocier sans problème.

Prends au sérieux ton adversaire quel que soit son niveau et recherche d'entrée le challenge.

### **Observe ses coups de fond de court et repère son préféré.**

Au début de l'échauffement, tu vas jouer en ligne, au milieu du terrain de ton adversaire, et regarder si les balles qui arrivent sur lui, il les prend plutôt en coup droit ou plutôt en revers. S'il tourne autour de son revers pour jouer des coups droit alors tu peux imaginer que son jeu est axé sur son coup-droit qu'il va essayer d'utiliser pour te déborder ou te déplacer (coup fort). Si au contraire il cherche à jouer un maximum de revers, alors il est très possible que son coup droit soit son coup faible (coup irrégulier par exemple).

Ensuite tu vas essayer de jouer les cibles suivantes (en fonction de tes possibilités techniques) :

**Des balles hautes sur le revers et le coup droit.** Afin de voir s'il avance ou recule sur ce genre de balles. Attention, certains joueurs arrivent à jouer très bien les balles hautes sur leur coup droit.

Je fais à ce moment-là des lifts très arrondis (des presque lobs liftés)

**Des balles basses sur le revers et le coup droit** (des balles coupées pour ma part)? Je regarde alors si le joueur d'en face se baisse bien sur ses jambes et s'il est capable d'accélérer une balle basse sur son coup fort.

**Une ou deux balles fortes excentrées avec ton coup fort** (selon tes possibilités toujours). J'avais un entraîneur très expérimenté qui faisait ça en s'excusant (genre, j'ai pas fait exprès) pour tester les déplacements latéraux de ses adversaires. En fait, son truc, c'était de repérer les faiblesses dans le déplacement de son adversaire (très efficace).

### **Le jeu à la volée**

Pour ne pas que l'entraînement se prolonge indéfiniment, je te conseille de prendre l'initiative de te positionner au filet en premier.

Près du filet si tu n'es pas trop à l'aise, devant la ligne de fond si tu es un bon volleyeur (travail des volées d'approches).

Personnellement je me place juste devant la ligne de service pour vraiment travailler mes volées basses (volées d'approches).

Privilégie, là aussi, l'échange. Renvoie assez long au centre pas trop fort de manière à faire des volées de coup droit et revers. Tu mets aussi en action la coordination œil-main. Tu peux essayer de repérer de quel côté il passe le mieux (est-il capable de recouvrir son revers s'il le joue à une main).

Au bout de quelques volées, tu vas demander à ton adversaire de te faire des lobs. Et là tu vas te positionner juste devant la ligne de service (y compris si tu étais positionné près du filet). L'important est que tu fasses (tu te donnes la possibilité) de faire trois quatre smash. Recherche le bon placement (sous la balle), joue tranquillement au milieu. L'intérêt de faire des smashes est de préparer les muscles de ton bras à servir. Le service est le mouvement de tennis le plus long à échauffer.

### **Quand ton adversaire vient au filet**

Quelquefois il ne viendra même pas et souvent ne te demandera même pas de faire des smashes. Tant pis pour lui, je serais tenté d'écrire. Tu peux tout naturellement en déduire que ce n'est pas un joueur qui aime spécialement venir au filet et qu'il y a de fortes chances que son déplacement vers l'avant soit un point faible pour lui.

S'il vient, teste la volée de coup-droit de ton adversaire. On peut juger de la valeur d'un volleyeur à sa volée de coup droit car en coup droit si on veut jouer sa volée devant soi, il faut faire l'effort d'aller vers la balle. J'avais un entraîneur qui disait en revers tout le monde volleye bien.

Si ton adversaire se tient un peu éloigné du filet, entraines-toi à faire des balles plongeantes (tu risques d'en avoir besoin par la suite).

Quand ton adversaire te demandera de faire des smashes, joue des vrais lobs (y compris si ton adversaire se tient près du filet) s'il veut faire des smashes, il reculera. S'il te demande de loper moins haut, demandes- lui plutôt de se reculer.

A l'issue des smashes, propose à ton adversaire de servir (toujours dans le but de ne pas t'attarder sur cet avant-match).

## Au service

Ne cherche surtout pas à frapper fort ou dans les coins. L'idéal est de démarrer doucement au service pour accélérer progressivement au cours du match. Attends que le premier set soit démarré pour lui proposer tes services vicieux.

Donc tu démarre doucement à l'échauffement. Je joue personnellement des deuxièmes balles à l'entraînement et me concentre sur le lancer de balle (relâchement du bras gauche), le rythme (démarrage lent du geste pour pouvoir accélérer).

Je joue toujours 16 services. Je m'arrange pour avoir à chaque fois les 4 balles et joue 4 services liftés à droite, 4 services liftés à gauche puis 4 services slicés à droite et 4 services slicés à gauche.

Voilà, tu es à présent prêt pour le début de ton match (constitué des trois premiers jeux) que l'on appelle aussi le round d'observation. Tu as normalement des indications sur son coup de fond de court préféré, s'il négocie correctement les balles basses et les balles hautes, s'il se déplace correctement vers l'avant et s'il est à l'aise ou non au filet.