

TENNIS

Techniques pour joueurs

Découvrez le mécanisme du lift

Mots clés : Prise fermée ; Plan de frappe ; Orientation du tamis ; Lift ; Spin

Coup droit et revers en jeu de fond de court et mi-court, avec frappe à hauteur de taille, en dessous du niveau de la bande du haut du filet.

Chez vous, prenez une raquette essayez vous-même.

La prise, principe fondamental (choisir le bon angle de prise).

Le changement de prise apporte de multiples avantages car celui-ci est lié à toute la chaîne musculo-cinétique (l'ensemble des muscles reliant sans discontinuité tous les segments du corps pendant un mouvement) en partant des appuis au sol jusqu'au dernier maillon de la chaîne (la main qui tient la raquette). Changer ou négliger un seul segment de la chaîne modifie l'inclinaison du tamis à l'impact.

Déplacez vos appuis en ligne vers des appuis ouverts (de face) et vos tamis s'ouvrent au point d'impact.

Ceci explique la nécessité de changer de prise en fonction du coup à exécuter afin que le cordage soit correctement orienté au moment de l'impact.

Parmi ces multiples avantages pour faire en simple, nous n'analyserons qu'un paramètre : **le plan de frappe** (lequel entraîne une ouverture du tamis).

Aujourd'hui les matériaux et le matériel ont sérieusement évolués et ce n'est pas fini, les fabricants ne cessent d'innover pour nous apporter un maximum de confort et de plaisir dans le jeu ; les balles vont de plus en plus vite ce qui n'est pas pour déplaire aux spectateurs.

Les joueurs professionnels sont dans l'obligation, plus que jamais, d'accélérer la rotation de la balle afin de lui imprimer des trajectoires rentrantes ; ce qu'ils réalisent avec beaucoup de succès grâce aux changements de prises ...et ils ne s'en privent pas !!!

(nous verrons plus loin : "Pourquoi faut-il faire tourner la balle" ?)

Si vous ne changez pas de prise ;

Si vous ne jouez pas avec la bonne prise ;

Si vous jouez avec une prise unique ;

vos balles sortiront très souvent des limites du court (que de points perdus !).

Si par le passé cette prise unique, avait été recommandée par des entraîneurs car elle évitait d'alterner ces changements de prise ;

Aujourd'hui, ces entraîneurs et tous les professionnels du circuit international, adaptent leur technique en fonction du nouveau matériel et utilisent des prises **fermées** ; bien que dans le temps très peu de joueurs les utilisaient, ces mêmes joueurs se classaient au premier rang mondial.

Le plan de frappe et l'orientation du tamis sont la conséquence du choix de la prise.

Tous les enseignants et les entraîneurs professionnels vous diront qu'un plan de frappe avancé augmente l'amplitude du trajet de votre tamis (c'est-à-dire la quantité de mouvement) ce principe permet :

- l'accélération maximum de votre raquette à l'impact et de ce fait ;

- l'accélération optimum¹ de la vitesse de rotation de la balle à condition que la prise soit "Fermée".

Avec la prise unique, neutre, dite « marteau »² il faut savoir que :

- pour un plan de frappe avancé votre tamis s'ouvre à l'impact (ce qui fait monter et sortir la balle) ;

- pour faire passer la balle au-dessus du filet, il faut la soulever (la lifter) ;

- Pour la soulever, il faut un trajet de raquette montant, mais si le tamis est ouvert la balle monte plus encore et reçoit peu de rotation (peu de spin) et donc une trajectoire sortante.

¹ Optimum, car une prise extrême augmente sa vitesse de rotation par rapport à la prise fermée, mais raccourci sa trajectoire.

² Saisissez le manche de la raquette comme un marteau pour enfoncer un clou avec le côté du cadre : c'est la prise "Marteau"

Rappel sur la correspondance des prises :

- Semi-fermée = Eastern
- Fermée = semi-western (appelée également par certains : western) ;
- Très fermée = western (appelée également par certains : extrême ou western prononcée, accentuée).

Des chercheurs spécialisés dans la biomécanique ont montré que :

- si le tamis, lorsqu'il va à la rencontre de la balle, est orienté vers le sol par rapport à son trajet, celui-ci doit être impérativement perpendiculaire au sol au moment de l'impact, à l'exception des frappes à hauteur d'épaule ou au-dessus (tamis fermé de quelques degrés) et plus, en situation très proche du filet.
- 1 degré d'ouverture du tamis allonge la trajectoire de la balle (le rebond) de 2 mètres³ ;
- la balle ne reste en contact dans le cordage que 5 millièmes de seconde (moyenne) ;
- durant ce laps de temps à l'impact, même les joueurs professionnels, ne peuvent modifier une quelconque trajectoire de balle en changeant l'orientation du tamis, pour la faire rentrer dans les limites du court.

D'où l'intérêt d'un cordage correctement orienté (**perpendiculaire au sol**) au point d'impact.

C'est pour cette raison que les bons joueurs et le haut niveau professionnel utilisent le changement de prises. C'est d'ailleurs ce que **les entraîneurs, les enseignants**, vous apprennent dans les écoles de tennis.

En effet, la prise "fermée" a l'avantage de permettre :

- plus de souplesse et d'amplitude de mouvement ;
- le relâchement lequel entraîne un retard optimum du poignet / tête de raquette ;
- de positionner le tamis dans les meilleures conditions au moment de l'impact (perpendiculaire au sol)⁴ ;
- **d'imprimer une importante vitesse de rotation (spin) à la balle** ; et donc
- de frapper la balle plus fort tout en la faisant rentrer ;
- plus d'accélération-puissance et de précision ;
- de pendre la balle plus tôt pour gagner du temps sur l'adversaire et de plus de ce rapprocher du filet pour monter à la volée.
- de bénéficier d'appuis ouverts (de face) avec un tamis perpendiculaire au sol lorsque vous manquez de Temps.

Pourquoi faut-il faire tourner la balle ?

Lors de la frappe, si la balle ne tourne pas, celle-ci planera sur la couche d'air, comme le planeur. Elle redescendra, au-delà des limites du court, lorsqu'elle aura perdu son énergie cinétique (son élan).

Si la balle tourne, celle-ci, dans sa rotation chasse l'air en dessous ce qui la fait descendre dans les limites du court, elle est donc attirée par le sol comme un aimant, c'est ce que les enseignants professionnels appellent une trajectoire rentrante, c'est l'effet Magnus⁵

Choisissez donc le bon angle de fermeture de prise pour imprimer à la balle les différentes trajectoires à effets liftés (sens de rotation d'arrière vers l'avant) ou coupés (sens de rotation inverse).

Seule, une orientation correcte du tamis (perpendiculaire au sol) pour des coups puissants, permet de faire rentrer la balle dans le court.

Lors de l'exécution de votre coup, si tous les paramètres sont corrects, si la balle sort ou prend la direction du filet, il est certain que votre tamis était mal orienté, au moment de l'impact.

Donc si votre prise est neutre, surtout, n'avancez pas votre plan de frappe mais changez de prise pour marquer plus de points.

Bon match !

N'hésitez pas à prendre une heure ou deux de cours avec un enseignant.

Si vous vous inscrivez dans un stage c'est encore mieux.

Vous débuterez ou repartirez ainsi sur de bonnes bases et accélérerez ainsi votre progression.

Angel Rodriguez⁶

³ Selon Bruce Elliott, Machard Reid, Miguel Crespo ; l'ITF Biomécanique du tennis de haut niveau.

⁴ Zéro degré d'inclinaison

⁵ Magnus est le Physicien qui a découvert l'effet, "l'effet Magnus" qui permet d'expliquer les différentes trajectoires de balles dans le sport (balles tennis, ballon, etc...) Exemple : une balle en rotation vers l'avant, crée une dépression, elle est attirée vers le sol... (pour en savoir plus) : http://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_Magnus.

⁶N'hésitez pas d'apporter toutes critiques et suggestions sur cet article, elles seront les bienvenues : email :

a.rodriquez3@wanadoo.fr ou Site Web : www.spin-grip.com

Dernière mise à jour : 05/10/2011