



La construction du service, de la découverte au haut niveau

Formation continue AFT

MARCHE le 5 Mars 2015



LA FORMATION CONTINUE

Avantages

- ✓ Evolution du jeu et de la société Vs mise à jour
- ✓ Progresser dans son métier
- ✓ Faire évoluer son club
- ✓ Rencontrer, échanger
- ✓ Proximité et contact avec DS



LA FORMATION CONTINUE

Règles

- ✓ Echéancier :
 - **2015** : Animateur, Niveau I, Niveau II et Niveau III, Initiateur, Expert Pédagogique, Handisport et Directeur Ecole de Tennis
 - **2016** : Educateur
 - **2018** : Entraîneur



LA FORMATION CONTINUE

Règles

- ✓ **10 crédits 730 jours**
- ✓ **Possibilités :**
 - **Calendrier AFT**
 - **Hors AFT**
- ✓ **Suivi**
 - **Fiches**



Contenu

PARTIE 1

Les exercices préparatoires au service

- jeux éducatifs
- Exercices de lancers à bras cassé
- Exercices de présentation de balles
- Exercices de coordination des 2 bras
- Exercices de familiarisation de la prise et de la pronation
- Travail évolutif avec la raquette

PARTIE 2

Les fondamentaux techniques du service

- Prise- impact
- La position 'armer' et la frappe
- L'accompagnement
- La prise d'élan
- Activité interactive

PARTIE 3

Le service de haut niveau

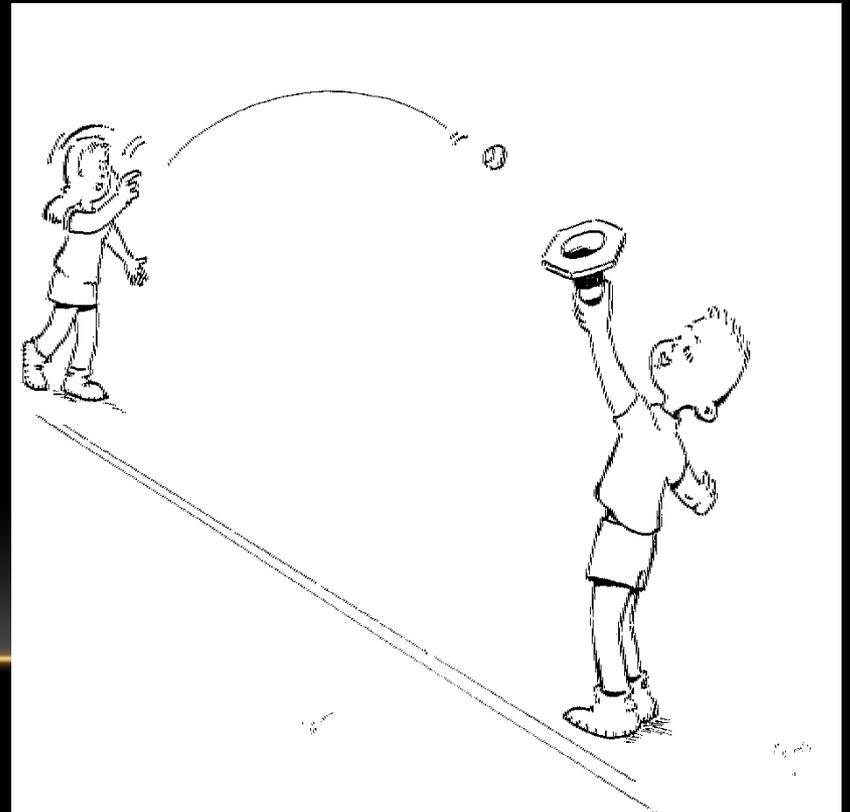
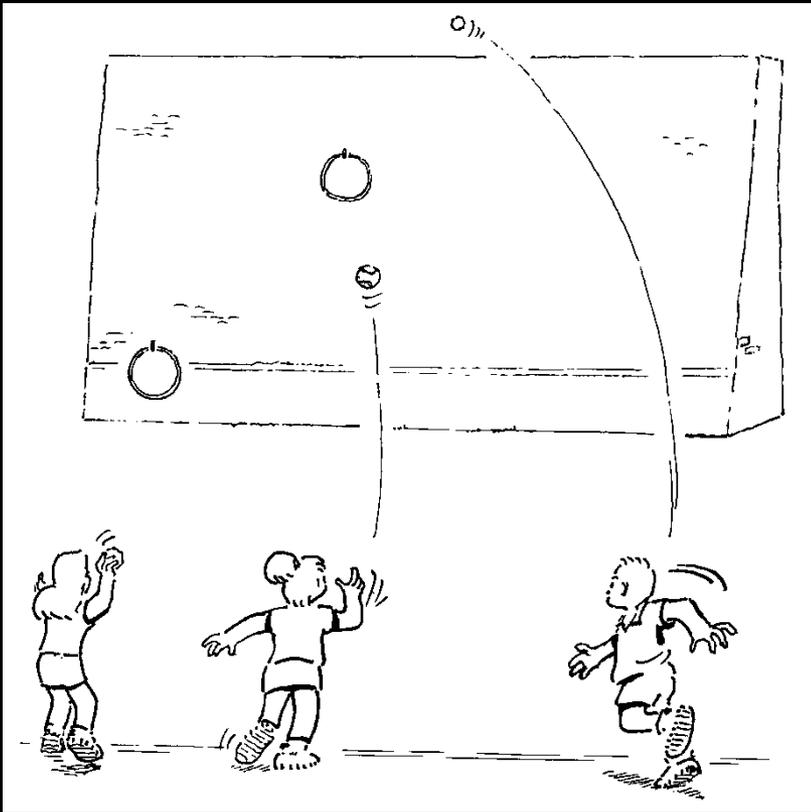
- Évolutions techniques vers le haut niveau
- Effets : service slicé et lifté



Les Exercices Préparatoires

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé





LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé par 2
 - Position de face
 - Pieds de face écartés à la largeur des épaules
 - Mouvement du coude et de l'épaule
 - Lancer vers l'avant
 - Lancer vers la droite (exercice de sortie du coude)



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé par 2
 - Position de profil
 - Position du coude droit et du bras gauche
 - Sortie du coude + rotation interne du bras
 - Poussée des jambes et transfert (impulsions successives) : retour avec les 2 bras croisés devant le corps
 - Souplesse de l'épaule, du coude et du poignet
 - Rôle du bras gauche : bascule (lancer de hand-ball)



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé par 2
 - Lancer + déplacement
 - ❖ Lancer + courir vers l'avant + saut de suspension
 - ❖ Lancer + courir vers l'avant + saut de suspension + rattraper la balle main droite, main gauche, 2 mains
 - ❖ Lancer + courir vers l'avant + saut de suspension + rattraper la balle main gauche, bras tendu vers le haut (position armer)
 - Passes avec un ballon de baudruche frappé au-dessus de la tête

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les jeux et sports

- Le handball
- Le jeu du gardien de but



- La chistera

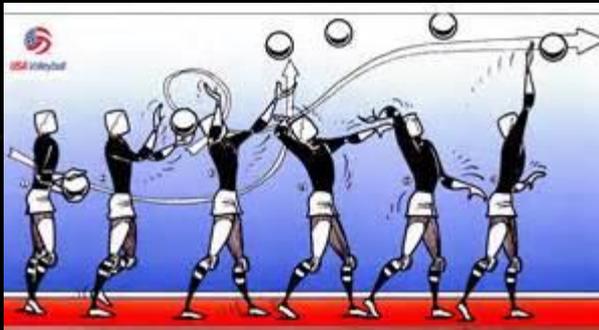


LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les jeux et sports
 - le base ball



- Le volley ball



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les jeux et sports
 - Le badminton

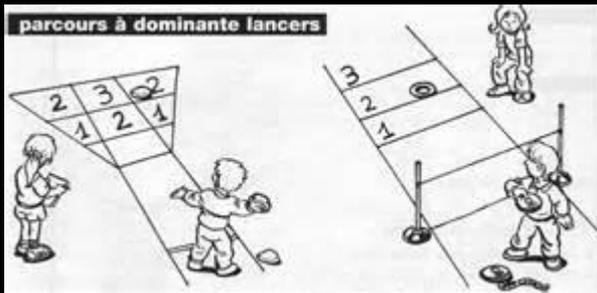


- Le lancer du javelot



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé: jeux
 - Massacre de balles au-dessus d'une corde
 - Lancers sur cible, avec précision, en longueur



- 2 équipes: faire rebondir la balle dans le camp adverse en la lançant au-dessus d'une corde (1 balle, puis 2 balles à la fois, puis 3, puis 4, ...)

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les lancers à bras cassé: jeux
 - 2 équipes: lancer le plus de balles dans le camp adverse en un temps déterminé
 - Le scratch ball



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Les objets



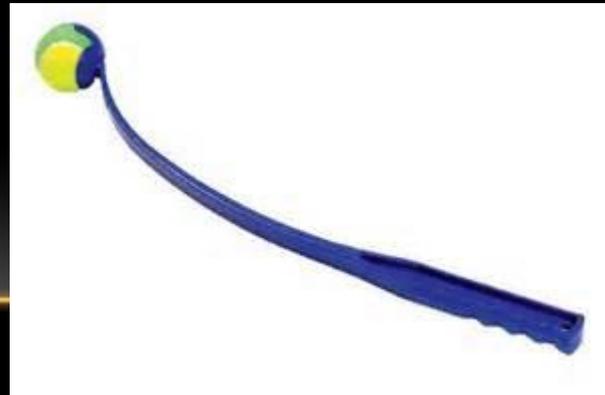
l'engin de lancer à
préconiser sera le
Vortex.



A défaut on utilisera de
petites balles lestées.

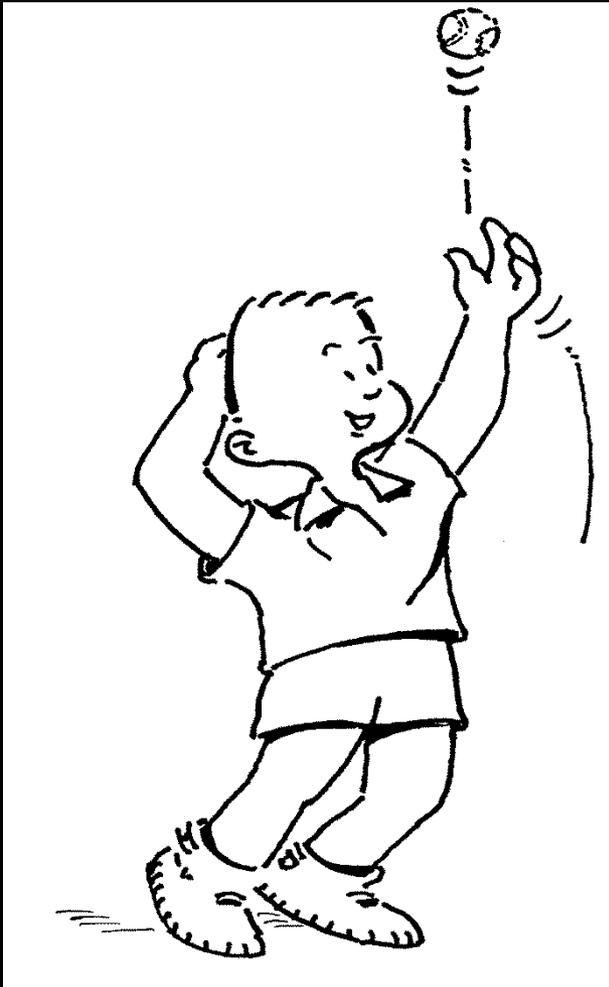


Le javelot en mousse sera
principalement au travail
placement de l'engin



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- La présentation de la balle



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- La présentation de la balle

- Tenue de la balle



- Trajet du bras qui lance

- Quand lâcher la balle ? Où présenter la balle ?

- Venir légèrement sur la jambe avant pendant la présentation

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- La présentation de la balle
 - Présenter la balle qui doit traverser un cerceau horizontal et en hauteur, dans sa montée et dans sa descente (image d'une cheminée)
 - Présenter la balle qui doit retomber dans un cerceau au sol, dans un seau
 - Présenter la balle le long d'un mur, d'un treillis





LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- **La coordination des 2 bras**
 - Une balle dans chaque main
 - ❖ Présenter la balle (main gauche) puis lancer l'autre (main droite)
 - La lancer en dessous
 - La lancer au dessus
 - Toucher la balle présentée
 - ❖ Balancer les 2 bras et lancer les 2 balles en même temps à la verticale



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- **La bascule du poignet**
 - Lancer fort la balle vers le sol avec le poignet
 - Lancer la balle vers le sol avec le poignet en venant frapper sur l'avant-bras gauche
 - Lancer la balle vers le sol avec le bras tendu à la verticale au-dessus d'une corde



LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

- Fixation de la prise + pronation
 - Fixer la prise (minimum revers)
 - ❖ Faire rebondir la balle au sol avec le tranchant de la raquette
 - ❖ Idem avec cordage \Rightarrow pronation
 - ❖ Frapper face à une bâche, un treillis

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES AU SERVICE

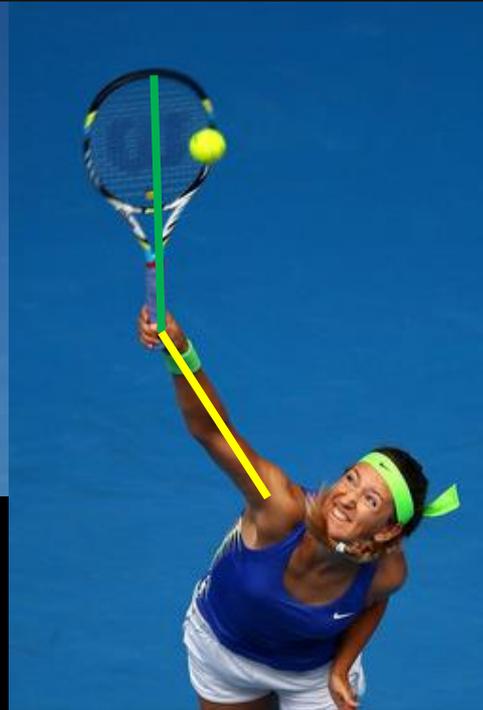
- Le rythme
 - Rythme du mouvement par les lancers
 - La balle comète





Les Fondamentaux Techniques du Service

Prises & Impact



- Prise « minimum revers »
- En cas d'apprentissage difficile, la prise « Cd minimum » est tolérée voir conseillée
- les doigts sont plus allongés et l'index est légèrement décalé
- Position de la tête et des yeux

Position armée



Le poids du corps
Initiation ≠ haut niveau



La position du bras droit & raquette

- Angle / hauteur du coude
- La raquette

La position du bras gauche



La position des épaules // bassin



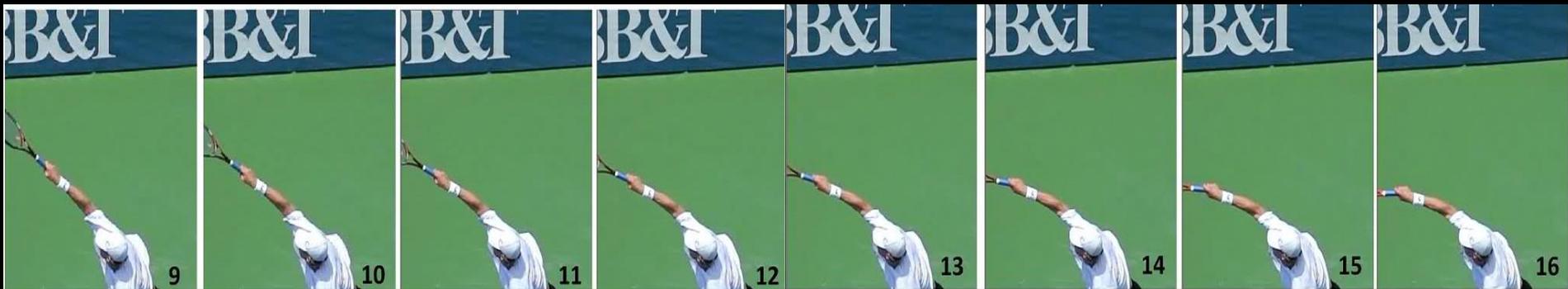
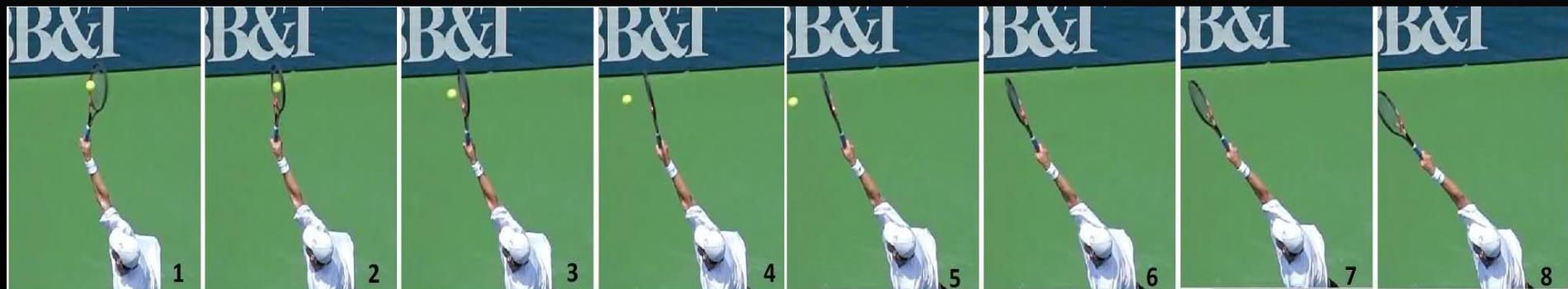
- **Poussée des jambes**
 - Initiation : vers l'avant
 - Haut niveau : Vers le haut et vers l'avant
- **Retour hanches/épaules en position oblique**
- **Sortie du coude vers l'avant et vers le haut**
- **« Création » de la rotation externe de l'épaule**
- **Extension du bras et pronation de l'avant bras**



La bascule des épaules



- Appel de la main gauche
- « Se tirer vers le haut » – descente de l'épaule et du bras gauche qui entraîne la montée de l'épaule et du bras droit.
- Evolue en fonction de l'âge et du sexe



Accompagnement



- Le bras continue de tourner et s'allonge dans la direction du coup
- Le bras se replie en avant du corps
- Le corps continue sa rotation vers l'avant
- La jambe arrière repasse vers l'avant pour rétablir l'équilibre et permettre le remplacement



Qualité de la présentation

Comment tenir la balle ?



**La balle maintenue sur 2e phalange des
doigts et fixée par le pouce**

Qualité de la présentation

Quand lâcher la balle ?



La main lâche la balle au niveau de la tête



Qualité de la présentation

Où présenter la balle pour la frapper?



**En avant du corps, à droite et verticale (initiation)
et un peu plus haut que le futur impact**

La prise d'élan



- Les 2 bras descendent (jusqu'au contact de la cuisse) puis le gauche remonte dans l'axe du pied gauche
- Après le lâcher de la balle, le bras accompagne cette présentation jusqu'à extension complète à la verticale, paume de la main vers l'arrière, plaçant ainsi l'épaule gauche plus haute que l'épaule droite.
- Le bras droit remonte vers l'arrière et l'avant bras remonte latéralement vers le haut
- Rythme doit être lent et relâché

La position de départ



- La position des pieds
- La hauteur de la balle et de la raquette
 - Le poids du corps
 - L'orientation du tronc





La position de départ

**Que faire en cas
d'apprentissage
difficile?**



Interactivité en groupe

- 3 ex. pour installer &
- 2 ex. correctif (Erreurs fréquentes)

Groupe	Partie du coup
Patrick + Sébastien + Fabien + Raphaël	IMPACT
Andy + Benjamen + Karim + Antoine	PRISE D ELAN
Nicolas + Pierre + Sophie + Emmanuelle	FRAPPE
Stéphane + Nicolas + Gordon + Daniel	PRESENTATION
Mathieu + Maryse + Xavier + Roland	RYTHME



Le Service du Haut Niveau

LE SERVICE DE HAUT NIVEAU

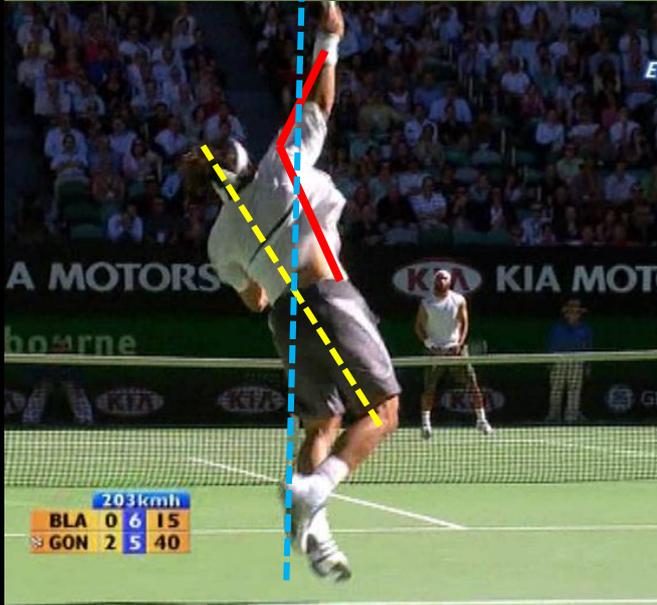
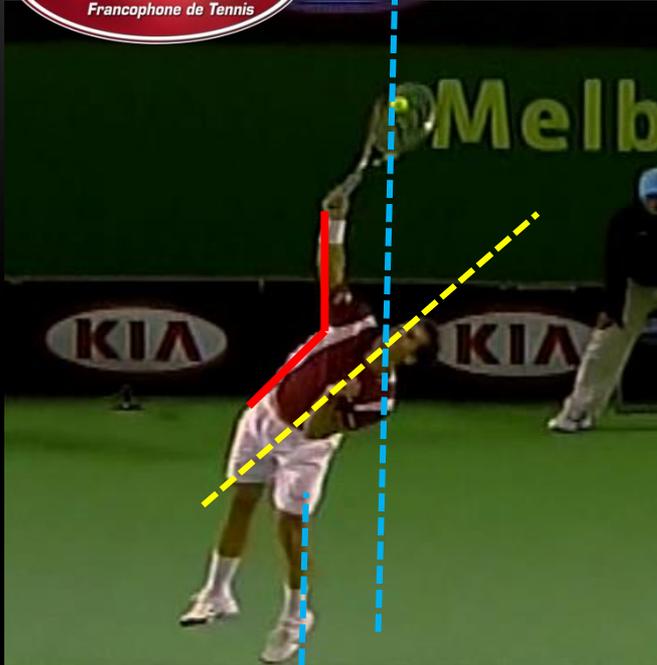
1. L'action principale : la frappe

Action du bras, de la ceinture scapulaire à la tête de la raquette.

Impact idéal, position neutre anatomique.



LE SERVICE DE HAUT NIVEAU



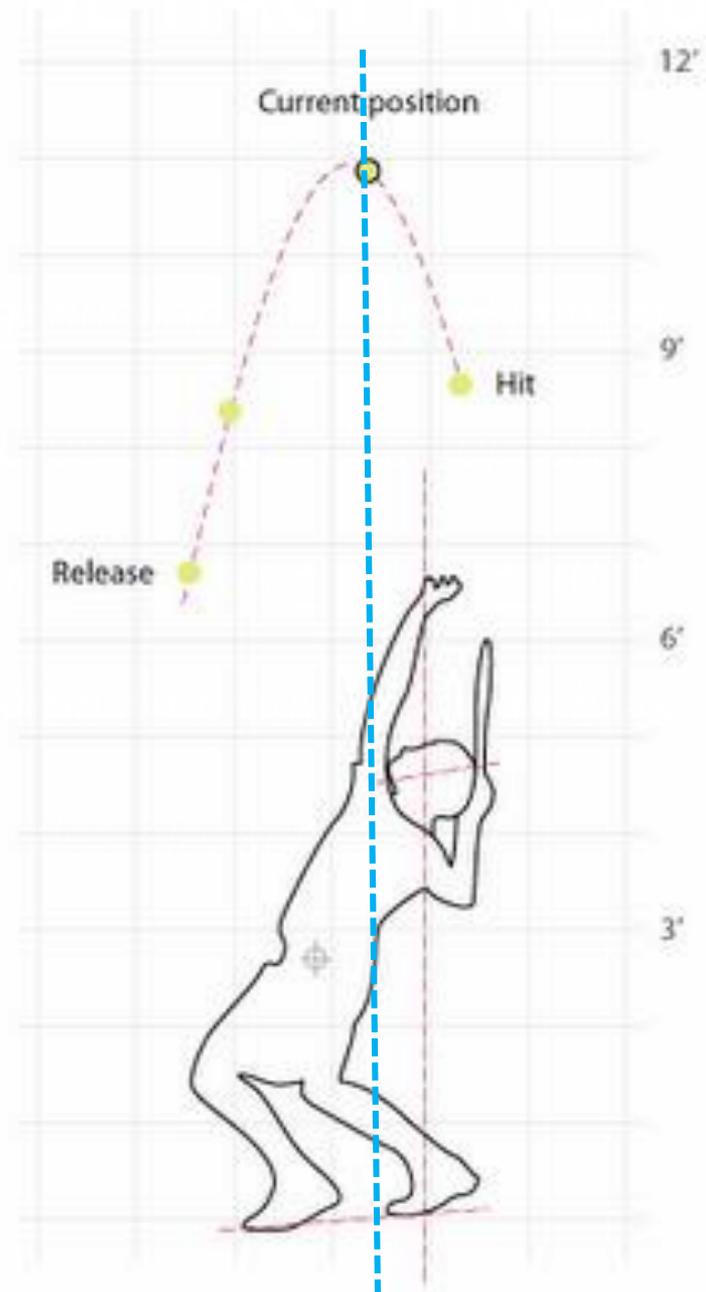
L'action principale

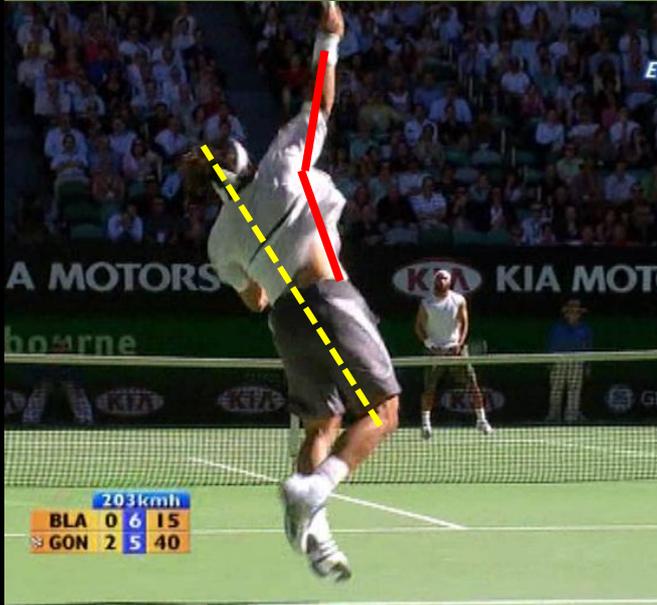
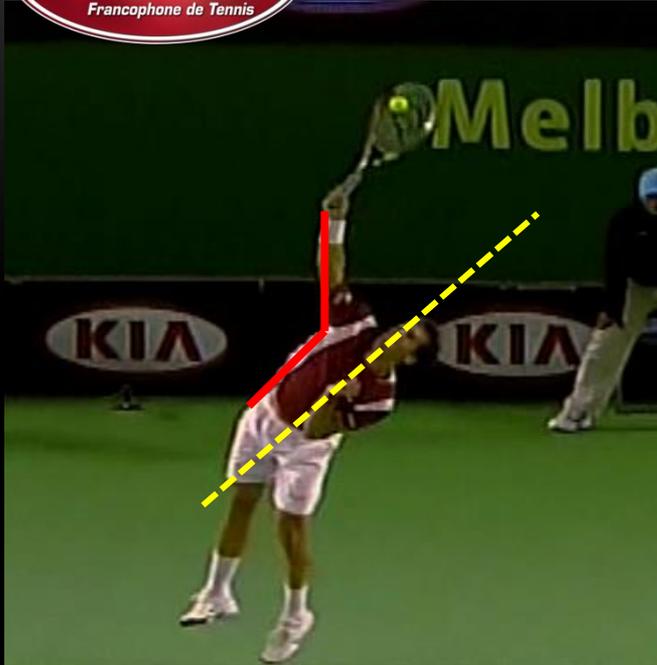
B. L'angle de

Tronc incliné

Angle d'abduction

- Optimisation
- Prévention





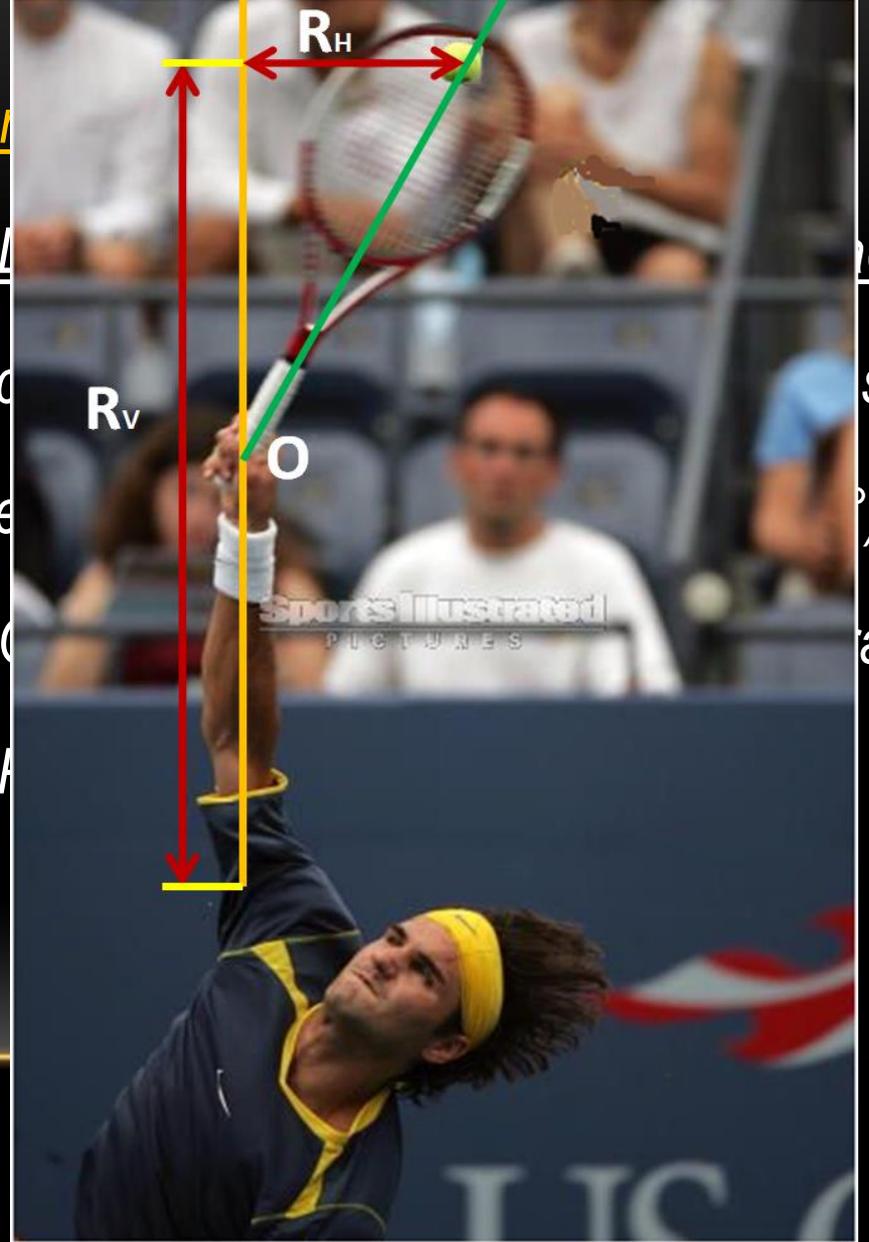
L'action

B. L

Tronc

Angle

- C
- A



act

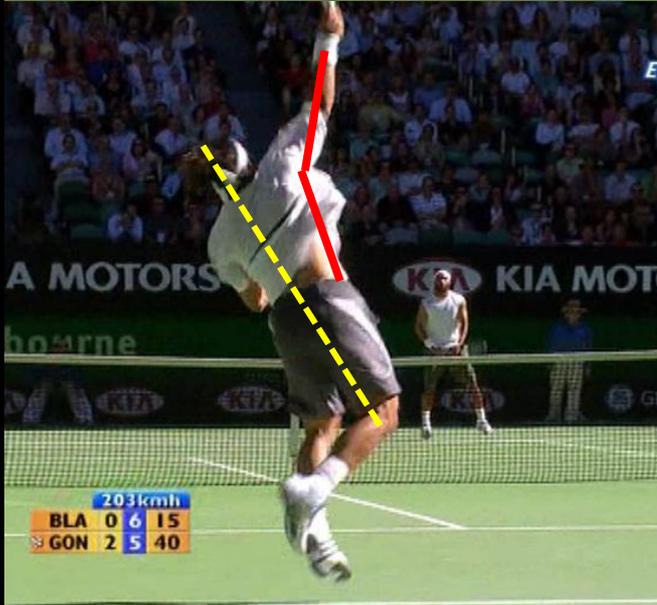
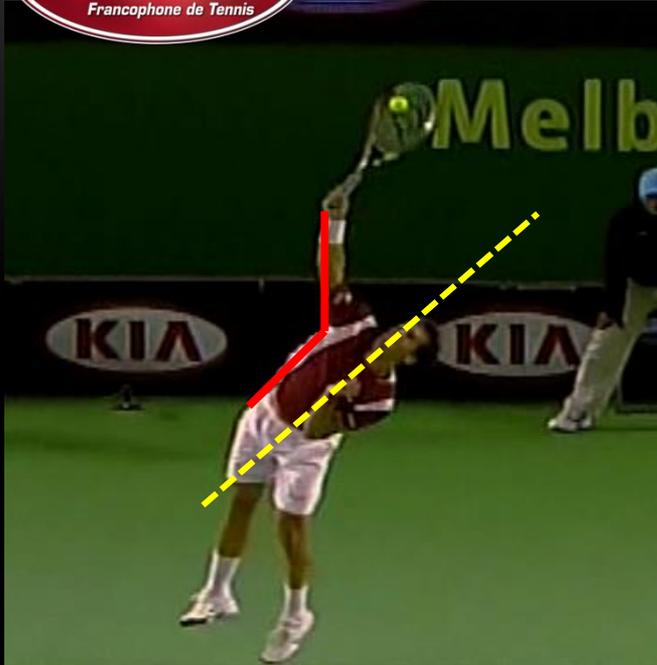
s.

°).

as.

LE SER

AU



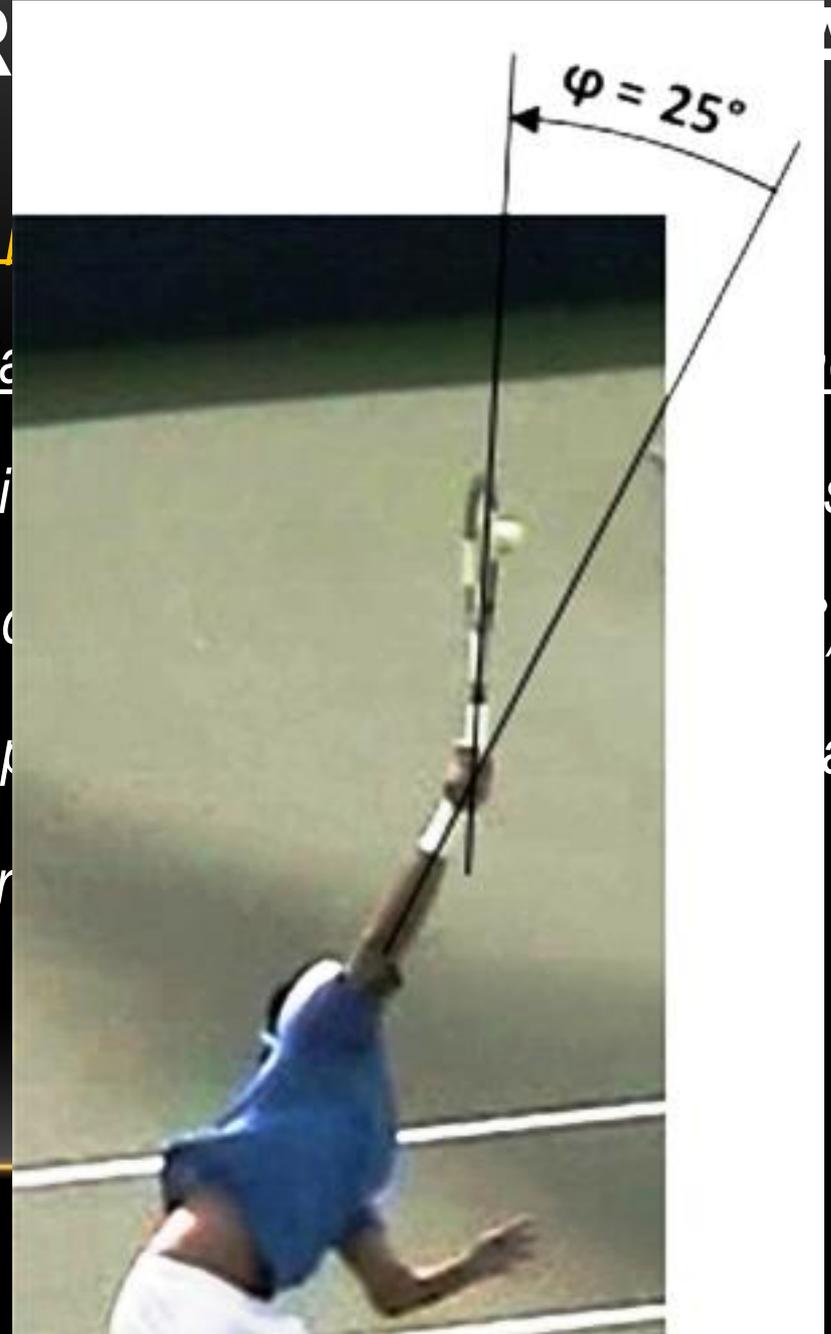
L'action

B. L'a

Tronc i

Angle c

- Op
- Pr



ct
s.
)
as.

NIVEAU



FIS	0	1	0
ROD	2	2	40

re
à
vant



tion (retraction)



Abduction (protraction)



Upward rotation



Downward rotation (return to anatomical position)

LE SERVICE DE HAUT NIVEAU

2. Les actions d'aide à l'action principale

A. La préparation du segment bras-raquette

1° *La préparation de l'action principale*

Etirement chaîne muscu pendant descente de la raquette



LE SERVICE DE HAUT NIVEAU

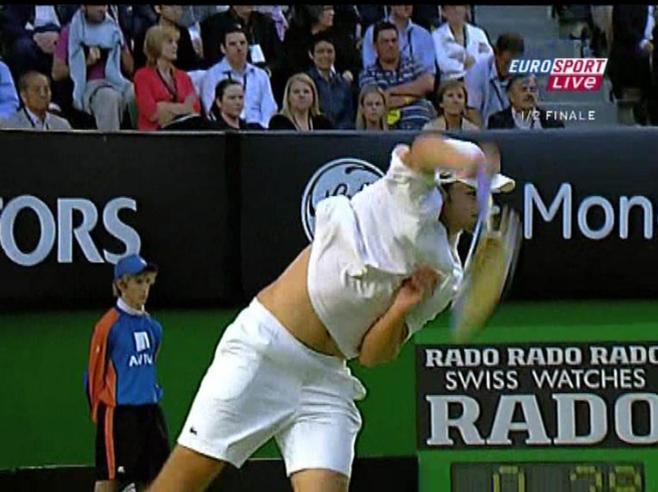
2. Les actions d'aide à l'action principale

B. Le travail du tronc

Action combinée de :

- L'extension-flexion du buste

Marquée au niveau dorsal supérieur.



LE SERVICE DE HAUT NIVEAU

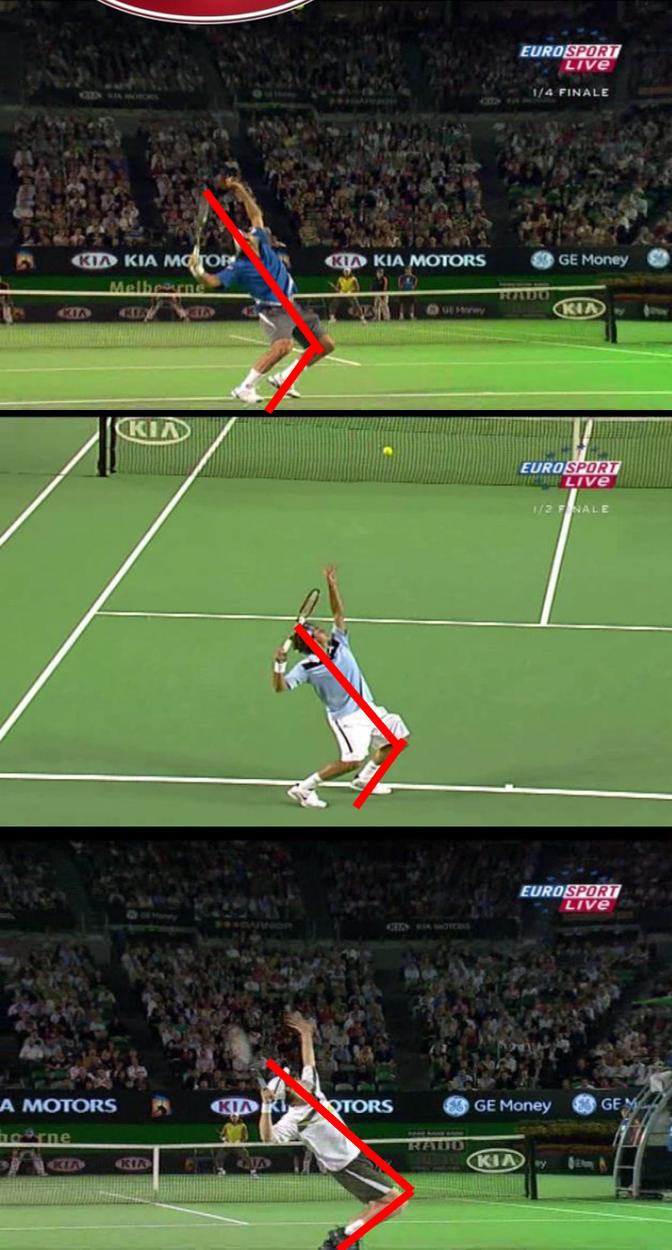
2. Les actions d'aide à l'action principale

B. Le travail du tronc

Inclinaison du tronc en fin de préparation (tennis masculin)

- *Grâce à la flexion des jambes (angle de flexion $\pm 70^\circ$).*

Conditionne le rendement du travail du tronc durant la frappe surtout la bascule des épaules et l'extension-flexion du haut du tronc.





LE SERVICE

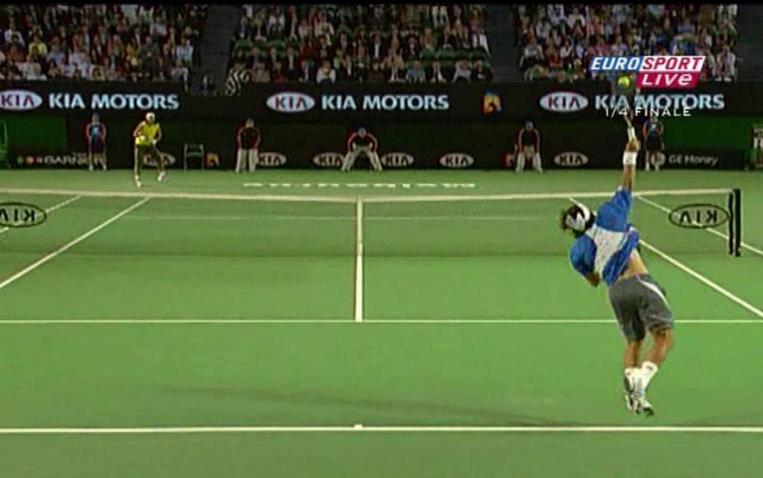
SLICE

LE SERVICE SLICE

1. Impact

Dans la position neutre.

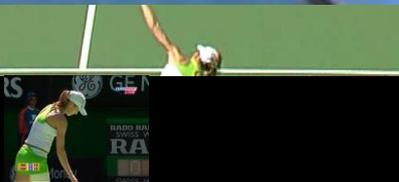
Epaules pas encore tout à fait de face.



Topspin serve



Slice serve



LE SERVICE SLICE

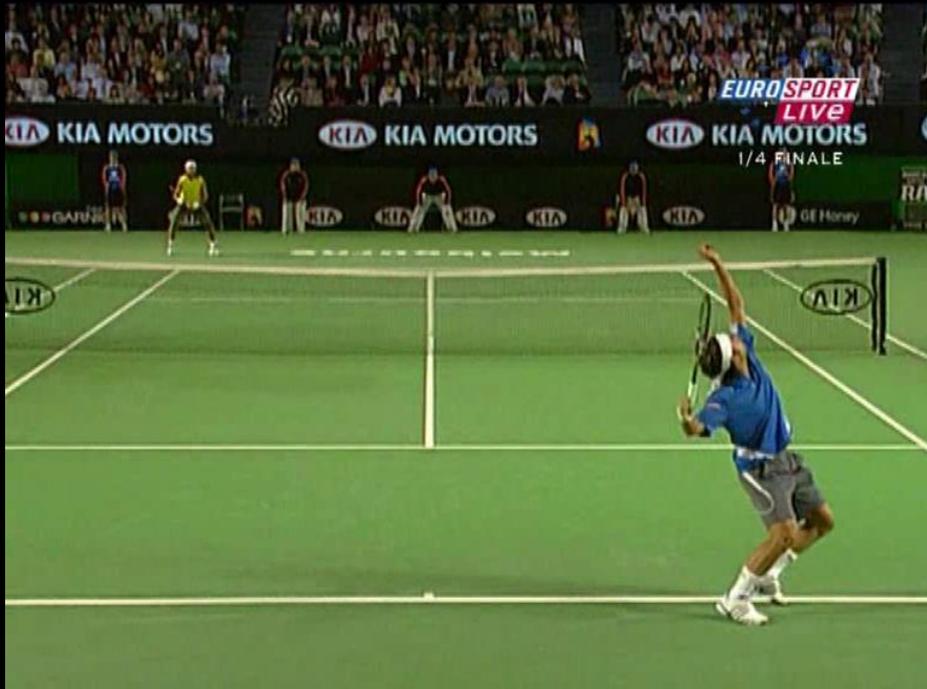


LE SERVICE SLICE

6. Préparation

Dans certains cas

- *+ de flexion des jambes et ...*
- *+ d'orientation des épaules en fin de préparation.*



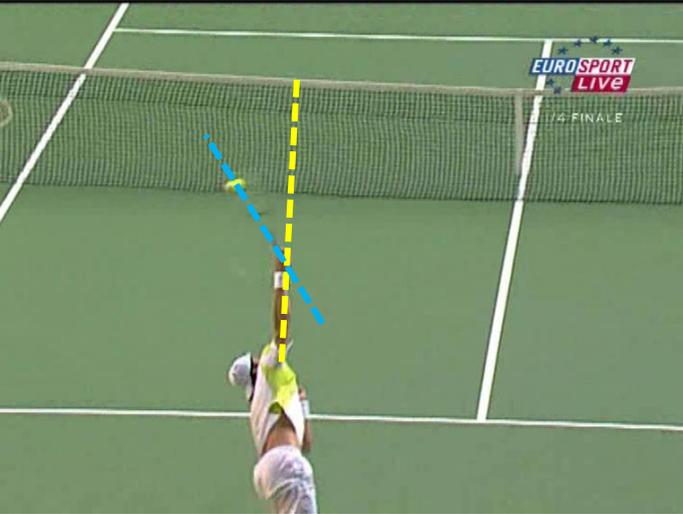


LE SERVICE

LIFTE

LE SERVICE LIFTE

1. L'impact



- *Position neutre anatomique.*
- *A gauche de l'épaule droite (plus à gauche que le service plat et slicé).*
- *Impact plus bas.*
- *La tête de la raquette plus à gauche du poignet.*

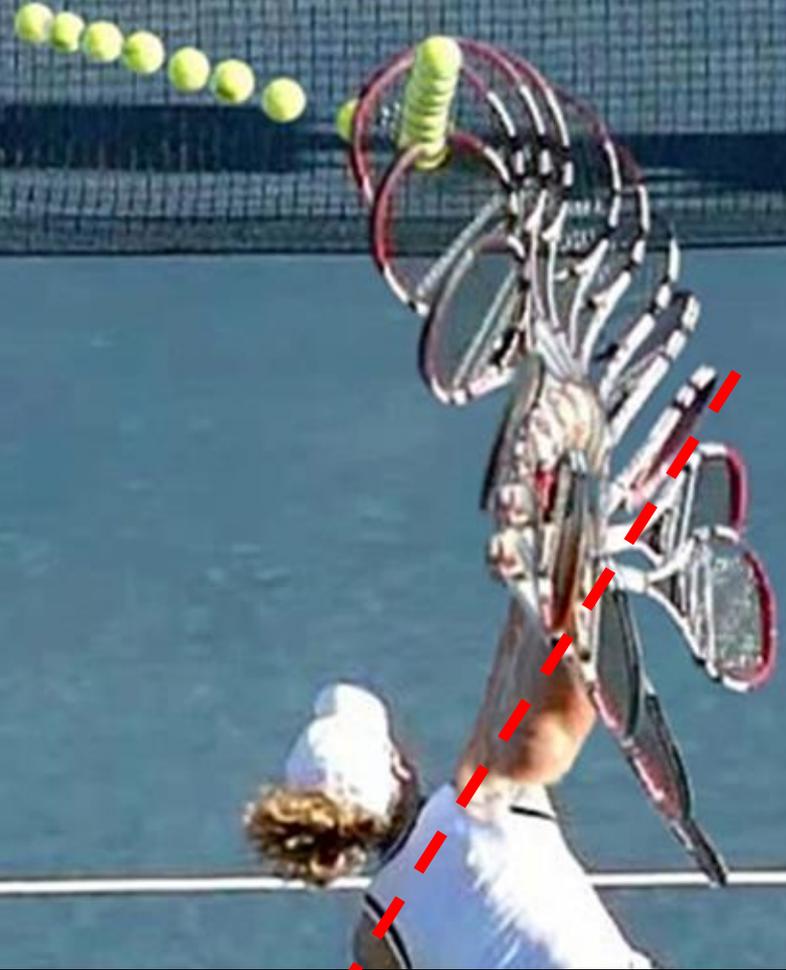


LE SERVICE LIFTE

Topspin serve



Slice serve



LE SERVICE LIFTE

3. Mécanique du mouvement différente



Rotation du tronc retardée pour permettre à la raquette d'attaquer la balle de la gauche vers la droite grâce :

- *Maintien du corps plus de profil (pas d'impulsions successives en rotation).*

Accentuation de la bascule des Eps.

Bras gauche qui se replie plus à droite.

Extension de la jambe droite vers l'arrière (maintien et équilibre).



LE SERVICE LIFTE

5. La préparation de la préparation

A. Préparation du bras droit

Maintien de la raquette à droite du poignet

B. *Accentuation de la rotation du tronc en fin de préparation (pas nécessaire chez tous les joueurs).*

C. *Accentuation de la flexion extension des jambes.*

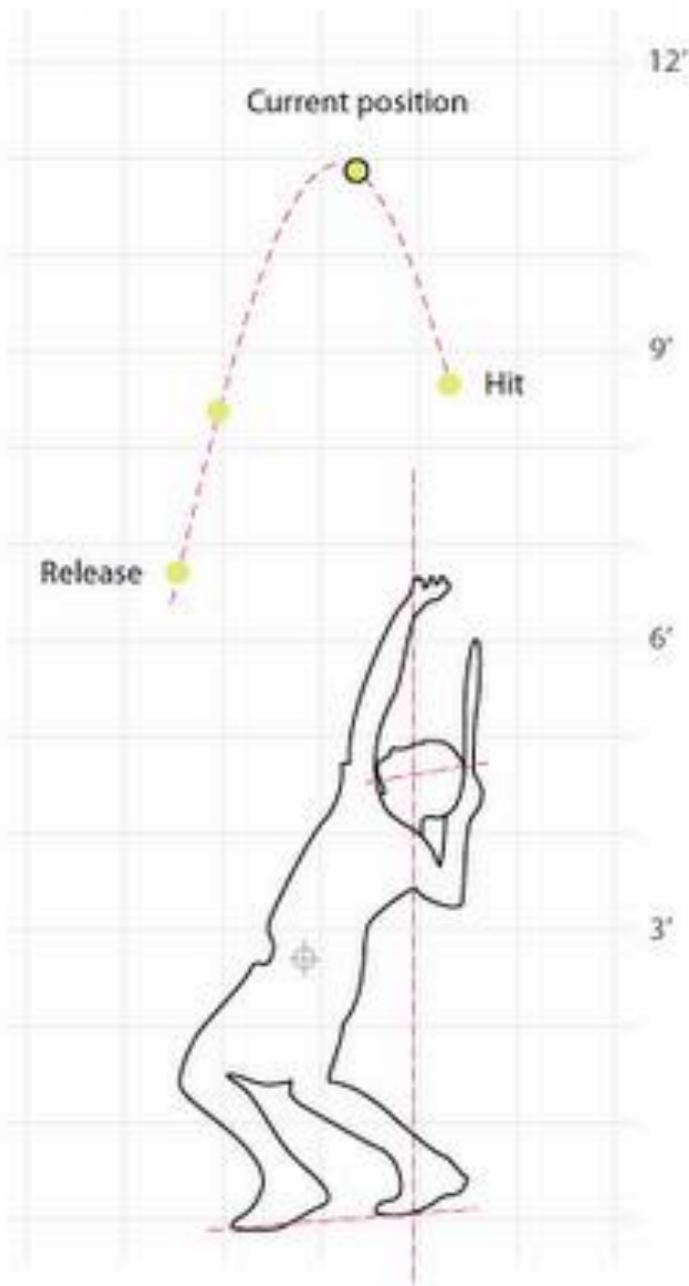


SERVICE LIFTE

La préparation de la préparation

D. Présentation

- *Bras gauche monte presque // au filet pour permettre à la balle de voyager de droite à gauche.*
- *Présentation (unique) permet de masquer l'intention*
 - Le corps vient se mettre sous la balle plus ou moins à gauche.
 - Le joueur choisit le moment pour déclencher la frappe en fonction de son intention.



LE SERVICE LIFTE

6. Accompagnement

Différent en fonction de l'intention.

- Plus d'effet sortant.
- Plus de vitesse.
- Zone cible centrale ou extérieure.

