L’ENSEIGNEMENT DU BEACH TENNIS 2024

BEACH TENNIS | TEN NIS FÉDÉRATION FRANÇAISE

La technique au beach tennis

Le Beach Tennis est un sport collectif qui se joue en équipe de deux et qui s'apparente à un mélange de coups, de déplacements, de choix tactiques du tennis, du badminton et du beach volley.

Certains gestes, déplacements et certaines orientations tactiques lui sont spécifiques.
Avec un filet à 1m70 (voir 1m80 pour certains) et un terrain mesurant 16m de long pour 8m de large cela nous donne déjà de grandes indications sur le style de jeu à adopter.

A/ Le service

Le service fait partie des coups les plus importants du beach tennis. Il est de manière générale plus compact qu'au tennis. Le joueur a le droit de se positionner sur toute la largeur du court et de viser l'ensemble du terrain adverse .Le choix de la position au service est dépendant de la stratégie de l'équipe (à gauche, au milieu ou à droite).
Techniquement, le service du beach tennis s'apparente à celui du tennis (prise et gestuelle). Son amplitude peut cependant, être réduite car la raquette a une prise au vent plus importante et la distance entre la ligne de fond et le filet est moins importante qu'au tennis. De nombreux joueurs démarrent leur geste directement en position armée, à l'image du « service compact » au tennis.

Le service peut s'exécuter avec une frappe réalisée au sommet du lancer afin de favoriser l'angle d'attaque, ou bien en frappant la balle montante.
Dans les deux cas l'intention principale sera de trouver des zones plongeantes.
Le but premier étant de faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet pour réaliser un service gagnant ou d'inciter un retour passif.

Un lancer de balle idéalement unique, illisible pour l'adversaire, doit permettre au joueur d'atteindre toutes les zones, avec un effet « slifté » (mélange de slice et de lift) tout en ayant un déséquilibre et une course avant orientée vers la zone choisit.

En double mixte, le garçon devra service par en dessous, sous la ligne des épaules (type « cuillère »).

B/ Le retour de service

L'attitude d'attention est en adéquation avec une concentration maximale : jambes fléchies, ouverture d'appuis plus large que les épaules, poids du corps sur l'avant des pieds.
Le joueur devra réaliser un mini « step » ou allégement rasant juste avant la frappe de la balle adverse.
La position doit être dynamique pour favoriser le temps de réaction et de mise en action. Les avant-bras sont dégagés du buste avec les coudes décollés du corps. La tête de raquette doit être haute et centrale pour avoir autant de chemin à réaliser pour un retour de coup droit ou de revers..
La position habituelle des joueurs confirmés se situe à 3 mètres du filet (Retour entre 0 et 3 mètres interdits).

C/ Techniques de la volée de coup droit et de revers

Elles se rapprochent de celle du tennis dans les grandes lignes mais seront plus compactes, plus horizontales avec une frappe jouée autant que possible en avant du corps, dans l'axe de l'épaule et dans la ligne d'appui.
La préparation doit être horizontale et compacte et le poids du corps doit être sur les avant pieds.

RETOUR REVERS

SERVICE

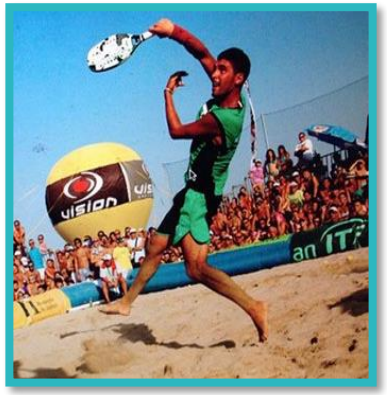
RETOUR COUP DROIT

D/ Le smash

La technique du smash de beach tennis est compacte avec une rotation pour imprimer des effets plongeants.
Il existe 3 types de smash : le **smash appuis au sol**, le **smash double appuis** et le **smash pied décalé.**
Le smash le plus efficace en termes de rapport efficacité-pourcentage de réussite est le smash à effet.
Le smash à plat sera préconisé lors de smashs de finition joués en avançant, en appuis ou proches du filet.

SMASH DOUBLE APPUIS

SMASH PIEDS DECALES



SMASH APPUIS AU SOL

E/ Les coups spécifiques

Le joueur de beach tennis, du fait des spécificités de l'activité (surface en sable, hauteur du filet, dimensions du terrain) adapte sa technique gestuelle et réalise des coups qui lui sont propres.

- **Plongeons d'attaque :** s'élancer vers l'avant en engageant un plongeon pour optimiser le moment de frappe.
- **Plongeons latéraux :** coup de défense réalisé en plongeant.
- **Le Rainbow :** il se jouera coté revers avec un effet lifté dans le but de faire plonger la balle dans le terrain adverse plus vite qu'en réalisant une volée de revers et avec plus de percussion.
  C'est un coup surprenant et difficile à lire pour l'adversaire.
- **Le bras roulé :** Il s'agit d'un coup se rapprochant du bras roulé du basket. Il permet de frapper la balle derrière soi, bras roulé de compensation, tout en imprimant une trajectoire de balle descendante qui permet un replacement tactique avancé.
  Il peut être aussi frappé devant soi ou au-dessus de la tête en imprimant un effet circulaire pour préserver une bonne force de percussion, on parle alors de bras roulé d'attaque.

PLONGEON ATTAQUE

RAINBOW

PLONGEON LATERAL

BRAS ROULE

F/ La position d’attention et le step

- **La position d’attention** représente pour chaque coup du beach tennis ce que sont la majuscule et le point pour la phrase ».
  Elle doit être dynamique pour permettre de réagir le plus rapidement possible et d’être prêt à jouer tous types de coups.
  La position d’attention est le point de départ de chaque mouvement, quel que soit le coup à jouer. A la fin de l’exécution de chaque coup, le joueur doit y revenir pour pouvoir enchaîner avec le coup suivant.

- **Le step** doit être réaliser avant chaque frappe de l’adversaire (mini reprise d’appuis rasante) idéalement en déséquilibre avant pour optimiser le gain de temps sur le coup suivant. Cette mise en disponibilité permettra d’augmenter la vitesse de réaction et facilitera l’amorce des déplacements.

Ces deux gestes techniques : **position d’attention** et **step**, seront présents et incontournables dans chaque coup à réaliser.

POSITION D’ATTENTION

La tactique au beach tennis

Le Beach Tennis est un jeu de « gagne terrain », en effet l'équipe prenant au plus vite possession du filet se retrouvera très souvent en position favorable pour finir le point. La variation des trajectoires et des hauteurs seront omniprésentes dans la construction de l'échange alors que les trajectoires tendues et profondes seront beaucoup plus risquées et utilisées avec parcimonie. L'objectif principal est d'être le premier à faire jouer une balle à son adversaire en dessous du niveau du filet, le plus bas possible pour deux raisons principales :

- Forcer l'adversaire à rejouer une balle haute.
- Donner le plus de temps possible à l'équipe pour couper la trajectoire suivante.

La construction par et pour son partenaire est donc au centre de la tactique afin de maintenir un équilibre d'équipe propice à la performance.
L'idée est de mettre en place, en coopération avec son partenaire, des schémas de jeu efficaces pour remplir cette tâche.

A/ Le service

Avec une seule balle de service, la tactique au service est de trouver le meilleur compromis entre le pourcentage de réussite et l'efficacité du coup.
Pour cela il faut :

- Varier les zones et les effets au service en utilisant un lancer unique et avoir une intention de faire plonger la balle côté adverse.
- Varier l'endroit d'où l'on sert pour créer de l'incertitude au niveau des retourneurs.
- Avoir un plan de jeu c'est-à-dire combiner avec son partenaire qui pourra être positionné à droite, à gauche ou « à l'australienne » (milieu).
- Orienter le service sur les points faibles des adversaires et/ou sur les schémas de jeux souhaités pour se mettre en position favorable.
  Le service au milieu du terrain adverse, dans la zone de conflit, permet souvent l'hésitation des joueurs tout en ouvrant très peu d'angles.
- Des signes ou annonces d'équipe permettent au partenaire du serveur d'avoir des informations sur la zone jouée.
  Cela permet une anticipation et un replacement tactique optimisés des deux joueurs.

B/ Le retour de service

Le retourneur, positionné à 3 mètres ou plus du filet, du fait de la courte distance le séparant du serveur (environ 13-15 mètres en fonction de sa position) dispose de très peu de temps pour réaliser son retour.
Il doit avoir des intentions simples et efficaces qui sont :

- Créer un déséquilibre.
  Plus le joueur frappe la balle proche du filet plus il réduit la distance des trajectoires extérieures.
- Opter pour un retour amorti et idéalement coté revers pour prendre l'avantage dans l'échange et faire jouer l'adversaire, en l'occurrence le serveur, sous le niveau du filet.
- Retourner tendu pour prendre de vitesse le serveur (qui avance dans le terrain) et lui imposer une contrainte temporelle. Ce retour réduit les risques d'interception du partenaire du serveur.
- Retourner en lob dans le but de réaliser un contre-pied ou une variation..

C/ Les phases offensives

Durant ces phases de domination, les points se gagnent sur un service, un smash, un coup tendu, un lob ou une amortie.

- Le principe fondamental est de **prendre du temps à l'adversaire au maximum** en réalisant un coup juste afin de créer des déséquilibres pour gagner le point.
  L'objectif est de mettre son équipe dans les meilleures dispositions possibles pour gagner l'échange.
  Il est important de choisir des zones justes et orientées afin de positionner l'équipe sur ses points forts ou dans une position favorable au coup d'après.
  Le transfert du poids du corps à la frappe permet une continuité dans les frappes jouées.
  Cette action permet de prendre la balle plus tôt et de la jouer plus haute. L'adversaire a alors moins de temps pour s'organiser et le déséquilibre est créé.
- Le second principe complémentaire est de **faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet** afin qu'il relève la balle.

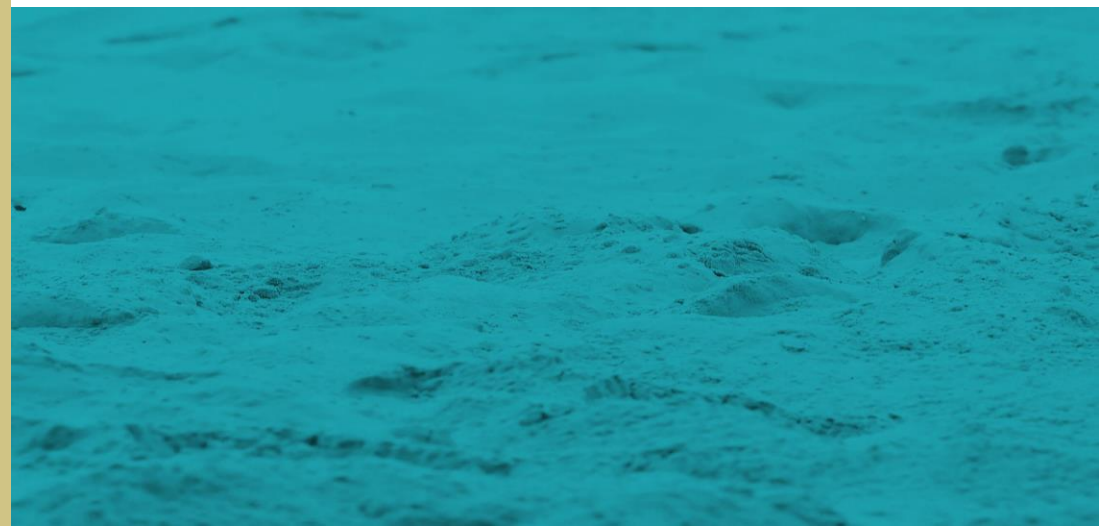
D/ Les phases défensives

Elles consistent à empêcher l'équipe adversaire de faire un point suite à son attaque.

Nous pouvons distinguer 4 types de défense : la défense sur smash de finition (position de l'attaquant favorable), la défense sur smash à reculons (position de l'attaquant neutre), la défense après une feinte et la défense reflexe (position de l'attaquant favorable).

Le principe est de défendre pour que la balle ne touche pas le sol en respectant les choix de placements tactiques défensifs et en anticipant au mieux la zone jouée.

Le but est de renverser le rapport de force afin de remporter le point.



L’entraînement physique au beach tennis

A/ Analyse de l’activité

Les types d’efforts dans le beach tennis sont principalement explosifs et intermittents.

Les joueurs effectuent majoritairement des déplacements dynamiques de courtes distances, des flexions ainsi que des sauts verticaux et latéraux s’exécutant dans le sable dans un espace de 64m2 (8mx8m).

Du fait du positionnement des joueurs proches les uns des autres (6 mètres en moyenne) et de la vitesse de jeu importante, les athlètes disposent de très peu de temps de traitement d’information et de réaction.

La spécificité du sable entrave l’efficacité du mouvement à effectuer, ce qui engendre constamment des mouvements d’équilibre dans le déséquilibre et rend les efforts physiques plus couteux..

B/ Qualités physiques à optimiser

Les différentes qualités physiques requises pour un joueur de beach tennis sont : la puissance (force - vitesse) ; l’endurance et la coordination.

L’orientation de l’entraînement physique vise à développer la qualité musculaire, augmenter la résistance à l’effort et à améliorer la coordination du mouvement.

L’entraînement doit devenir de plus en plus spécifique au cours des différentes étapes de formation pour mieux répondre aux exigences de la compétition.

VITESSE

- Tonicité sur 3-4 premiers appuis
- Temps de réaction et traitement information plus rapide

FORCE

- Explosivité haut et bas du corps
- Vitesse de bras
- Stabilité des appuis

ENDURANCE

- Reproduire des efforts intenses et puissants durant la durée de la compétition
- Réduction de la fatigue
- Lucidité technique et tactique

COORDINATION

- Facilité de déplacements et d'exécution de mouvements
- Efficience
- Dissociation haut et bas du corps
- Coordination eoil-main

GAINAGE PROPRIOCEPTION

- Equilibre dans le déséquilibre
- Renforcement articulaire
- Gainage, stabilité et précision

SOUPLESSE

- Efficacité du geste sportif
- Elasticité musculaire
- Prévention blessure
- Coups en déséquilibre
- Récupération

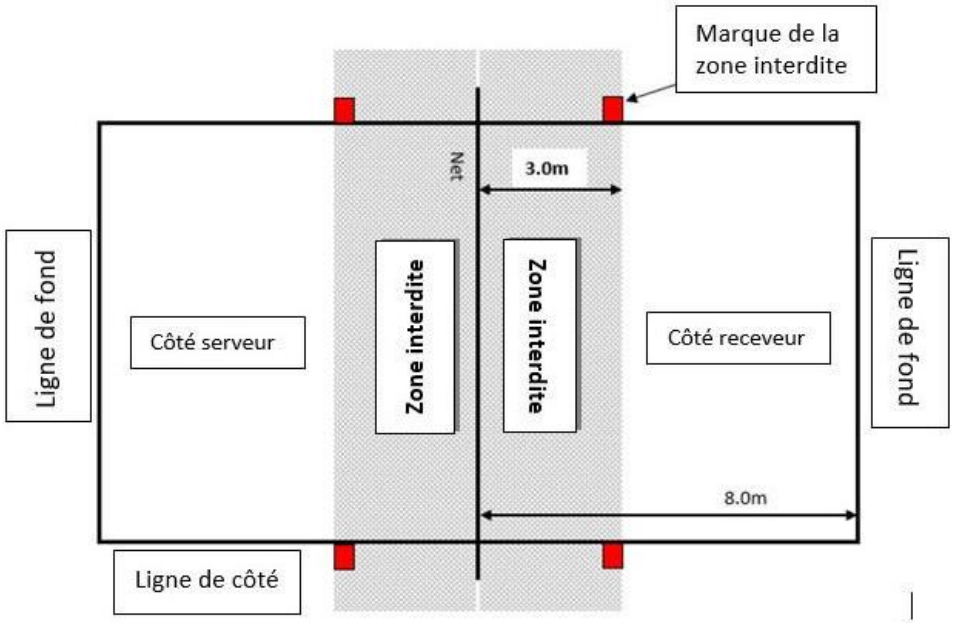
Découverte et initiation

- Rapidement, après quelques échanges, on s'aperçoit que le **beach tennis est une activité ludique et facile à aborder.** Pour beaucoup, le beach tennis serait même le **sport de raquette le plus facile d'accès**, car la problématique du rebond au sol, sur un mur ou sur une table est absente. Le second avantage est de pouvoir visualiser en même temps la cible à atteindre, l'adversaire, le filet, la balle et la raquette lors de la frappe.

- Toutefois, des **aménagements matériels peuvent être mis en œuvre** pour encourager davantage les premiers pas des débutants :

- **Variation de l'espace de jeu** : pour les jeunes pratiquants, le terrain peut être réduit pour faciliter la défense de la cible. De même, le filet peut être baissé (un filet assez haut impliquera des trajectoires plus arrondies et plus lentes qui, dans certaines conditions, favorisent le jeu).

- **Balles en mousse et raquettes adaptées** : il existe une gamme de raquettes plus petites et des balles moins lourdes pour favoriser la manipulation et les gestes. Le raccourcissement du manche de la raquette rapproche la surface de frappe de la main et améliore considérablement l'acquisition du renvoi de balle pour des débutants.



FIN

CRÉATION DU CONTENU

J. MAILLOT et F. PAMARD