

# ***L'IMPORTANCE D'ENSEIGNER ET DE TRAVAILLER LE « SERVICE PLUS UN » DANS LE JEU ACTUEL***

Ce document rassemble des recherches, des analyses et des commentaires d'universitaires, d'entraîneurs de tennis et d'autres professionnels du sport qui se penchent sur l'importance des points courts dans le tennis d'aujourd'hui.

---

## ***SYNTHÈSE***

Les recherches et analyses issues de tournois de tennis du monde entier, dont l'Open d'Australie et Wimbledon, montrent que les quatre premières frappes d'un échange sont de plus en plus déterminantes dans le jeu actuel. Les joueurs qui gagnent plus de points sur leurs deux premières frappes, ce que l'on appelle le *service plus un*, ont bien plus de chances de gagner leurs matchs que ceux qui dominent les longs échanges.

# RECHERCHES

## Étudier l'aspect le plus important du tennis d'élite sur gazon : les points courts

Dans leur article de recherche de 2021, facilité par la LTA, Anna Fitzpatrick et ses collègues ont constaté que les joueurs qui gagnaient plus de points courts (de 0 à 4 frappes) que leur adversaire remportaient le match dans plus de 90 % des cas. Le point court est le facteur déterminant de la réussite. Ces résultats confortent les conclusions d'autres chercheurs et praticiens du tennis, selon lesquels les points courts sont cruciaux pour la réussite au tennis et devraient être une préoccupation majeure des entraîneurs.

*ANNA FITZPATRICK ET AL., 2021*

## L'analyse des experts : les quatre premières frappes sont la clé

Les nouvelles données analytiques qui arrivent dans notre sport font voler en éclats bien des mythes anciens et contribuent à définir une nouvelle façon de comprendre le jeu.

Moins de 30 pour cent des échanges atteignent cinq frappes ou plus, et pourtant les joueurs passent l'essentiel de leurs séances d'entraînement à enchaîner coups droits et revers. Partout dans le monde, les joueurs consacrent généralement environ 90 pour cent de leur temps sur le court d'entraînement à marteler des coups droits et des revers jusqu'à l'épuisement, persuadés que ce type de travail est taillé sur mesure pour gagner des matchs.

Le court de match ne ressemble en rien à cela. Il est rempli d'échanges courts dominés par les services et les retours, deux éléments précis auxquels on accorde très peu d'attention à l'entraînement.

*CRAIG O'SHANNESY · ANALYSTE STRATÉGIQUE  
POUR WIMBLEDON, L'OPEN D'AUSTRALIE ET L'ATP  
WORLD TOUR*

## Le service plus un, et le retour plus un

« Les meilleurs joueurs d'aujourd'hui se concentrent sur l'exécution d'un bon service et d'une bonne première frappe après le service. La plupart des points se gagnent avec l'un de ces coups, et le joueur qui réussit le plus souvent ses deux premières balles est presque toujours le vainqueur du match. Cette idée semble extrêmement simple. Pourtant, soyez attentif la prochaine fois que vous jouez un match et comptez le nombre de points où vous parvenez à exécuter le service plus un, ou le retour plus un, comme vous l'aviez prévu. »

*STEVE ANNACONE · USPTA ELITE PRO, DIRECTEUR  
D'ANNACONE TENNIS*

## Les avantages du service plus un

Le service est la première frappe qui ouvre le jeu, mais la plupart du temps nous le travaillons avec des paniers de services en fin d'entraînement. Nous faisons généralement beaucoup de travail tactique depuis le fond du court, mais nous le relient rarement au service. Penser les schémas de jeu en termes de service plus un permet de voir certains détails importants à prendre en compte.

- Nous prêtons attention au jeu de jambes et au remplacement après le service, en optimisant la préparation de la frappe suivante, très différente du remplacement entre les frappes de fond de court.
- Nous visualisons des schémas de deux frappes avant de commencer le point, de sorte que nous entamons les points avec une meilleure organisation.

Créer des séquences de jeu simples et les avoir bien en tête augmente votre efficacité sur le court. En les travaillant à l'entraînement, vous commencerez les points avec un plan et un schéma, et vous vous entraînerez de façon plus intelligente.

*GEORGE MARGI · FONDATEUR ET PDG, GLOBAL  
AGENT ACADEMY*

### Conseils tennis d'un atelier de haut niveau

Presque tout le monde s'entraîne beaucoup aux échanges de fond de court, mais le bon jeu repose sur le service +1. Ce type de travail vous prépare au jeu en match, et non à des échanges sans but, et comme une grande partie du tennis tourne autour du service et du retour, il vous offre des répétitions de ces frappes essentielles que l'échange, ou même un match ordinaire, ne peuvent reproduire.

*GENE DESROCHERS · COACHING TENNIS*

### Le regard de Tennishead : la tactique simple mais incroyable qui rend Roger Federer si fort

« Le service +1 est une tactique de service précise qui combine le service et la première frappe de fond après le service en... une seule unité dévastatrice. Servez. Enchaînez aussitôt avec un coup droit. Gagnez le point. C'est généralement ainsi que cela se passe pour la légende suisse Roger Federer. L'analyse de la stratégie de service +1 de Federer sur 28 matchs à l'Open d'Australie, dont son titre en 2017, montre à quel point cette combinaison meurtrière en un-deux est dominante.

En bref, le plus tôt dans le point, le mieux, avant que les adversaires ne puissent l'étirer vers un terrain neutre. Comme vous pouvez le constater, la stratégie du coup droit en service +1 est une tactique surpuissante que peuvent utiliser des joueurs de tous niveaux dans notre sport, vous y compris ! »

*CRAIG O'SHANNESSY · TENNISHEAD*

### Combinez le service et la première frappe en une seule unité

Ne voyez pas le service comme une simple arme à sens unique. Trop souvent, nous pensons que le rôle premier du service est d'aligner les aces. Or, si l'on regarde les 14 meilleurs totaux d'aces sur l'ATP Tour, 8 de ces joueurs ont perdu le match. Réussir des aces n'est pas si décisif qu'on le croit, car il vous faut toujours un plan pour la majorité des points qui doivent être joués.

*BRAINGAME TENNIS*

### Comment faire du service plus un une arme

La plupart des points se terminent en quatre frappes. Les gens travaillent leur service, mais ils se contentent de servir puis de rester plantés là. Travaillez votre service et le remplacement : le coup de poing en un-deux.

*TOM AVERY · ENTRAÎNEUR DE TENNIS DEPUIS PLUS DE 40 ANS*