



LE SERVICE

François DUPORT Pascal LASSERRE

► LE CONSTAT DANS LA LIGUE C.B.B.L

- Nous constatons depuis maintenant deux ans un retard important au niveau du service chez les meilleurs jeunes de 10 à 14 ans de la ligue :
 - Très peu de points sont gagnés à partir du service
 - Beaucoup de points donnés (entre 9 et 16 doubles fautes par match)
 - Très peu d'intention en première balle et peu d'envie pour agresser l'adversaire
 - La zone cible est trop souvent le coup droit adverse
 - Des services défensifs, en marche arrière
 - Une insuffisance au niveau des effets
 - Des problèmes de lancer
 - Des prises et techniques fausses
- Dans ces conditions nos jeunes partent avec un handicap de points mais aussi un handicap pour l'avenir, car le coup ne sera pas forcément évolutif et il faudra passer beaucoup de temps pour essayer de corriger une lacune au lieu de rendre plus performant des points forts.

► LE SERVICE DANS LE TENNIS MODERNE

- Le haut niveau montre l'exemple avec des premières balles très rapides et des secondes balles avec des effets puissants et agressifs. A l'open d'Australie, Federer ou Roddick ont servi souvent à 200 km/h en deuxième service. Le deuxième service d'Hewitt a été chronométré à plus de 190 km/h. Cela nous amène à nous rendre compte que ce coup devient une arme importante pour dominer le début de l'échange alors que par le passé, la deuxième balle devenait plutôt une prise d'initiative pour le retourneur.
- Même chez les dames, le service a énormément progressé et devient un « incontournable » pour accéder au plus haut niveau.
- Le service, c'est le début du point, c'est la situation idéale pour gagner le point ou se mettre en position de dominant.
- Un état d'esprit
 - Servir pour gagner le point
 - Servir pour dominer l'adversaire dès le début du point
 - Servir pour développer sa confiance dans le jeu
- Un geste athlétique
- Etre efficace c'est :
 - Servir un ace
 - Dominer l'adversaire par :
 - La précision
 - La puissance
 - Les effets
 - L'engagement
 - L'attitude

► LA TECHNIQUE DU SERVICE

En premier point, il faut insister sur la fluidité et la continuité du coup.

- La prise marteau
- Le placement des appuis
- Le temps d'attention et de concentration, la tête de raquette dirigée vers la cible
- La préparation et le jeu de jambes
- Le lancer en première balle vers le piquet de simple
- Le lancer en deuxième balle devant et à gauche
- Les rotations et l'extension
- La pronation
- L'engagement dans le court et dans l'axe

La technique du service compact est une technique que nous retrouvons au plus haut niveau et qui est très personnalisée en fonction des individus.

Dans l'apprentissage, cette technique n'est pas la solution miracle. C'est avant tout un geste correctif utilisé dans des cas de mauvais lancers ou de raquette « en plateau » lors de la position en « armer ».

► L'APPRENTISSAGE DU SERVICE

- Il est primordial dès le plus jeune âge d'effectuer des gestes au dessus du niveau de l'épaule pour acquérir une meilleure coordination et vitesse de bras.
- 5/7 ANS
 - Lancers de balles vitesse boucle
 - Essais de service
 - Découverte également du rythme
- 8/10 ANS
 - Acquisition de la prise continentale ou marteau
 - Importance de la précision du lancer de balle
 - Notions tactiques
 - Rythme et engagement
 - Exercices de lancers (vortex.....)
 - Avancer la position dans le court pour faciliter l'utilisation de la prise.
- 11/14 ANS
 - Renforcement de la prise
 - Acquisition des effets
 - Importance du jeu de jambes et du mouvement ondulatoire du bas vers le haut
 - Travail physique spécifique
- 14 ANS ET PLUS
 - Recherche de l'efficacité
 - Choix des zones
 - Accentuation du travail physique spécifique

L'efficacité du travail du service sera réelle :

- qu'avec des séances de travail individuelles pour une acquisition technique plus rapide,
- qu'en intégrant le plus souvent possible le service dans des exercices de jeu,
- qu'en donnant un état d'esprit plus ambitieux au serveur : servir pour essayer de gagner le point en s'engageant dans le court.

► LE TRAVAIL PHYSIQUE

- Renforcement de l'épaule
- Exercices de lancers
- Musculation spécifique
- Travail de médecine-ball