

## COMMISSION REGIONALE TECHNIQUE

### LE SERVICE

Préambule : premier élément de la chronologie du volley, le service doit être une des priorités de travail de l'entraîneur, du débutant au joueur de haut niveau.

#### 1. LE CONTEXTE REGLEMENTAIRE

Éléments essentiels à prendre en compte :

8 secondes pour servir

Utilisation de la zone de service utilisée, ligne de fond et profondeur

L'échec entraîne le point pour l'adversaire (RPS)

Conséquences : quel choix technique et stratégique du serveur ?

#### 2. LE CONTEXTE PSYCOLOGIQUE

Le service est la seule technique qui n'est pas en interdépendance avec une action de jeu précédente, en dehors de la capacité de récupération physique.

Le joueur est seul maître de son service, mais il en est responsable aux yeux de tous, de lui-même, partenaires, entraîneurs, spectateurs...

Cette situation renforce le contexte émotionnel associé à cette technique.

De plus, selon les moments du match, début, milieu, fin de set (money time), premier, fin de set, score favorable, défavorable, parité, ...la maîtrise du retentissement affectif est une des composantes les plus importantes dans la réussite ou l'échec de l'action.

De ce fait, lorsque la technique est stabilisée, il faut préconiser (les experts mondiaux sur la formation du joueur se retrouvent sur ce point) d'utiliser à l'entraînement des situations de stress. Sachant que rien ne remplacera l'expérience des compétitions, d'avoir déjà un vécu de ces moments intenses, savoir les identifier et comment les contrôler.

#### 3. LE SERVICE TENNIS GENERALITES

A. Analyse descriptive :

Position de départ :

Appuis décalés avant-arrière

Poids du corps réparti entre les pieds

Pied gauche en avant (droitier, inverse pour gaucher)

Tenue du ballon à la hauteur de la taille

Main du bras lanceur sous le filet

Armé du bras :

Simultanément avec le lancer, il y a armé de bras par tirage du coude vers l'arrière

Angle formé par le coude et l'avant-bras d'environ 90°

Main orientée paume vers l'extérieur

Lancer de balle :

Lancer à une seule main, bras quasiment tendu

La balle est lâchée lorsque le bras est horizontal

Le lancer amène le ballon en face de l'épaule de frappe

Plan de frappe :

Face à l'épaule droite (pour droitier)

A l'aplomb de l'appui avant

A une hauteur main levée, bras tendu, qui est définie par le gabarit du serveur

Surface de contact :

Du talon de la main à la totalité de la paume et doigts

Du centre du ballon à des zones périphériques plus ou moins éloignées

Variabiles suivant la typologie du service (smashé, sauté flottant...)

Rythme de frappe :

Il est défini par la hauteur du lancer, de manière à frapper la balle, bras tendu vers le haut

Modalités de propulsion :

La propulsion s'organise autour d'un transfert du poids du corps vers l'avant, prise d'avance du bassin sur le bras de frappe et transfert d'énergie par la projection de la main sur le ballon.

#### **4. REPERES LIES AU NIVEAU DE JEU ET A L'EXPERIENCE DE L'ENTRAINEUR**

De multiples statistiques ont été et sont faites sur le service tous niveaux confondus (en matchs et à l'entraînement)

Les moyens d'évaluation seront abordés ultérieurement.

Ces données varient sensiblement entre le secteur féminin et masculin.

Quelques constantes :

Le changement de règle (apparition du RPS) a accru l'importance du service en match et donc le volume de travail de ce secteur de jeu à l'entraînement.

Exemple du secteur féminin : niveau nat 3 nat 2 :

Il existe dans toutes les équipes une à deux joueuses possédant une qualité de frappe performante.

Cette qualité est reliée à un point de chute unique. Certaines joueuses ont des points de chute variés, mais la qualité de frappe baisse. L'efficacité est surtout liée à l'effet de surprise et/ou au manque d'analyse de trajectoire de l'adversaire.

Exemple du secteur masculin à haut niveau que l'on peut retrouver à l'étage inférieur :

Les services flottants sont toujours tactiques et agressifs.

Les serveurs smashés sont nombreux. Ils sont puissants et ont des intentions tactiques : capacité à être précis pour toucher un joueur. Cette précision diminue avec le niveau de jeu.

Le service smashé, retombant enroulé court, est utilisé régulièrement par certains joueurs.

Enfin, les meilleures équipes, jouent selon des plans de jeu précis et prédéterminés.

#### **5. CARACTERISTIQUES DU SERVICE TENNIS FLOTTANT**

La manchette est apparue comme une réponse à l'utilisation des effets de rotations et/ou puissants.

Le service flottant est apparu afin de mettre en difficulté l'adversaire dans la maîtrise de cette nouvelle technique.

Le service flottant se caractérise par une incertitude concernant le point de chute de sa trajectoire.

Le temps de trajectoire varie suivant le type de service et le secteur féminin ou masculin.

Il est d'environ : de 0.95 à 1.3 secondes pour le service tennis flottant et de 0.7 à 0.9 seconde pour le service smashé. Je reviendrai ultérieurement sur la problématique de la vitesse de réaction suivant la typologie du

service.

Pour faire court, sur le plan des sciences physiques, le flottement de la balle est d'autant plus important que la composante vitesse est grande.

En conséquence, il faut individualiser pour chaque joueur la biomécanique du geste, en n'oubliant pas d'utiliser la largeur et la profondeur de la zone de service.

Éléments spécifiques (fondamentaux) du service tennis flottant :

La hauteur du lancer ne doit pas être supérieure au point de frappe, de façon à frapper le ballon au point de sustentation de la trajectoire.

Le lancer ne doit pas donner d'effet de rotation important à la balle.

La surface de contact est constituée par le talon de la paume de la main.

Après la phase d'armé, le retour de la main se fait par accélération de l'avant-bras, jusqu'au point de contact. A ce moment le joueur peut arrêter le bras afin d'obtenir une frappe sèche (image du coup de karaté) mais il peut poursuivre et accélérer à nouveau son geste après le contact (service qui rase le filet et tombe entre 8 et 9 m du camp adverse (service très difficile à réceptionner)

Dans tous les cas, le poignet est fixé à la frappe.

## **6. PALIERS D'APPRENTISSAGE**

### PRINCIPAUX DEFAUTS OBSERVÉS EN CENTRE RÉGIONAL D'ENTRAÎNEMENT M15 G ET F

- Position des appuis à l'amble
- Précision du lancer inadéquate : trop en arrière, trop à gauche, à l'extérieur du plan du bras frappeur
- Absence de gainage bassin-tronc
- Poignet et main sans tonicité
- Impact sur le ballon imprécis
- Déviation de la trajectoire du bras en fin de frappe

#### **6.1 Définir une stratégie de progression**

Le principe repose sur un constat de ce que les joueurs réalisent actuellement et détermine les tendances de ce qu'ils devront réaliser pour se hisser à un niveau de jeu déterminé.

Dans le cadre de la formation du joueur les tendances du haut niveau définissent les objectifs à atteindre :

Chez les hommes, on joue sur deux composantes : la puissance /vitesse du service smashé et la qualité de précision du serveur flottant. Le tout mis au service d'une tactique de jeu spécifique à l'adversaire concerné.

Chez les filles, le service sauté/flottant s'est normalisé avec recherche d'agressivité et de précision. Le service smashé, rare, peut occasionner un effet de surprise.

#### **6.2 Paliers d'apprentissage**

- Acquérir les fondamentaux du service tennis :

Pour être de qualité un service nécessite une grande précision de frappe.

Pour avoir de la précision dans le point d'impact sur le ballon, il est nécessaire d'éliminer tous les déséquilibres liés à une imprécision du lancer et/ ou à des gestes parasites.

- Acquérir et stabiliser une qualité de frappe :

Réaliser un service flottant requiert un rythme de frappe, qui nécessite une puissance du train supérieur importante. Il est donc impératif de renforcer les qualités de force/vitesse.

- Acquérir et stabiliser une qualité de trajectoire en liaison avec des cibles :

A partir d'une première qualité de frappe, on explorera des cibles différentes (courtes, longues...) en liaison avec des trajectoires dont le sommet sera le haut de la mire.

- Avoir des objectifs tactiques en situation de compétition :

Cela signifie « agresser » une cible, la précision seule n'est pas suffisante, il faut une performance en terme d'effet et de trajectoire sous peine de ne pas réussir à déstabiliser la réception adverse.

L'entraîneur doit cependant avoir la garantie de la capacité du joueur à réaliser le projet tactique. La stabilisation de la performance à l'entraînement autour d'un rendement à 80% de réussite permettra d'envisager son intégration en match dans une tactique spécifique.

- Respecter un plan de jeu :

C'est obtenir que le joueur ne baisse pas la performance de son service quel que soit la charge émotionnelle de la compétition.

## **7. PROPOSITIONS ET PRECONISATIONS DES MOYENS**

Le travail du service est nécessairement individualisé, différents joueurs donc différents niveaux de maîtrise. L'entraîneur doit personnaliser son intervention en adéquation avec son niveau d'exigence.

Chez le jeune joueur, servir reste très fatigant pour l'épaule, ce qui implique que le nombre de répétitions à l'intérieur des séries ne soit pas trop important, sous peine d'observer des compensations au niveau lombaire.

### **7.1 Acquisition des fondamentaux :**

- Etre rigoureux dans cette phase car elle conditionne l'évolution ultérieure.
- Appliquer les règles suivantes :

Servir = être concentré sur ce que je fais car cela ne dépend que de moi

Priorité des priorités = la qualité du lancer

Ne pas frapper la balle tant que le lancer n'est pas correct.

Privilégier les exercices en série

Définir un service sécurité pour chacun avec application du principe d'alignement : axe corps-bras de frappe-ballon-cible-sur la même droite.

### **7.2 Acquisition d'une qualité de frappe :**

Dissocier les temps d'exercice d'apprentissage et d'exercices ayant d'autres objectifs. Dans ces derniers, le joueur ne doit pas avoir deux échecs consécutifs. La faute entraîne le retour au service sécurité à la prochaine frappe. L'amélioration de la performance de la frappe ne doit pas faire oublier qu'il faut passer le service pour se donner une chance de gagner le point. On définit alors un service à risque en opposition avec le service sécurité.

### **7.3 Liaison qualité de frappe, trajectoire et cible :**

Il est important que le joueur structure des points de repères fixes comme un recul toujours identique, un point d'impact sur le ballon toujours identique de façon à avoir un angle d'envol constant.

Le sommet de la trajectoire (hauteur de la mire) doit se situer au plus tard dans le plan du filet. Il est précieux pour le joueur que l'entraîneur renvoie des feeds back (rétro actions) sur ce qui est produit. Matérialiser le niveau du sommet de la mire avec un élastique tendu entre les deux.

On travaillera sur une trajectoire aplatie et deux cibles. Elles seront courtes ou longues, elles peuvent être délimitées au sol. Il est intéressant de mettre des cibles verticales correspondant au placement des réceptionneurs. On demandera de viser soit entre les cibles, soit sur la cible de manière à ce que le ballon arrive à une hauteur supérieure à l'épaule.

Les repères pourront varier en fonction du système et des habitudes de placement des adversaires en réception de service.

Le service sécurité sera défini par une certaine qualité de frappe, une trajectoire, une zone cible, plus ou moins importante. Le service à risque cherchera une qualité de frappe liée à une trajectoire et à une zone cible plus réduite. Les références doivent être spécifiques à chaque joueur en fonction de son aptitude.

Les exercices en séries permettront au joueur de structurer ses points de repères.

Le travail de stabilisation se fera en reproduisant une situation de stress due à la fatigue physique, à l'enchaînement d'une action après le service, un contrat à réaliser dans lequel il faut maintenir la performance du service...

### **7.4 Avoir des intentions tactiques :**

C'est l'analyse d'un niveau de réception (système collectif ou individuel) en terme de rapport de force, c'est-à-dire évaluer les faiblesses adverses et les mettre en relation avec ce que l'on est capable de produire au service, dans le but d'obtenir le gain de l'échange ou l'avantage dans le rapport de force.

L'exercice privilégié est le traditionnel service-réception : l'entraîneur doit guider le joueur afin de lui permettre d'évaluer le niveau de service nécessaire en fonction du degré de difficulté de la réception.

Une fois le rapport de force favorable au serveur, il n'a pas de raison d'augmenter son niveau de service ; il faut simplement attendre l'adaptation de l'adversaire, s'il en est capable. Dans ce type de travail, la prise de risque doit être contrôlée, la faute entraînant le recours au service sécurité.

### **7.5 Respecter un plan de jeu :**

C'est appliquer une consigne pendant le match, l'objectif à atteindre doit être défini clairement.

Toute situation de match pourra être utilisée, l'entraîneur devra alors renvoyer des informations sur le respect de la consigne et évaluer l'efficacité du serveur. Il faudra analyser les raisons de l'inefficacité, s'il y a lieu : précision du lancer, qualité de frappe, trajectoire, prise de risque, erreur dans le choix de cible définie par l'entraîneur, réussite exceptionnelle de l'adversaire...

L'inefficacité devra être mise en relation avec des objectifs de travail à l'entraînement.

## **8. MOYENS D'ÉVALUATION**

Plusieurs cotations (avec des logiciels en support) existent, l'une d'entre elles semble pertinente :

S++= ace

S+ = l'adversaire ne peut pas attaquer, retour « cadeau »

S O (zéro) = l'adversaire ne peut pas attaquer les temps de fixation

S - = l'adversaire peut attaquer en fixation, passeur en situation de choix multiples

S -- = service raté

Cette cotation permet d'évaluer précisément l'efficacité d'un joueur, de pouvoir le situer par rapport aux autres, par rapport à la moyenne de l'équipe, par rapport à l'équipe adverse dans ce même secteur, par rapport à la moyenne du championnat considéré.

Enfin le rapport points gagnés/points perdus permet d'évaluer le rendement de votre équipe en fonction d'un niveau de jeu donné, d'un adversaire donné et d'évaluer à quel niveau d'importance se situe le service dans le gain des matches des sets.

**Une règle d'OR pour conclure : ne pas demander au joueur une réalisation tactique s'il n'en maîtrise pas la technique.**

**Règle qui vaut autant pour le débutant que pour le joueur de « haut niveau ».**

Olivier BRIBES CTS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE