

Code Tennis Miguel — V1

20 schémas tactiques à reconnaître pour monter 30/4 → 30/3

But : choisir vite la réponse rentable, pas le coup spectaculaire. À relire avant match, puis à renforcer avec le quiz mobile.

1. Joueur cloche + amortie + lob

Anti-casse-rythme

Il te fait reculer avec des balles hautes, puis t'attire avec amortie et te lobe. Le but est de casser ta patience et tes appuis.

À observer

- Hauteur/profondeur de sa balle
- Sa position après t'avoir repoussé
- Raquette ouverte ou geste ralenti annonçant amortie
- Ton équilibre avant d'avancer

Réponse tactique

- Ne pas reculer 3 m si la balle haute n'est pas dangereuse
- Profondeur d'abord, montée seulement préparée
- Approche profonde au corps/revers
- Si tu arrives tard sur amortie : remise profonde, pas miracle

Erreurs à éviter

- Courir sur toutes les amorties en panique
- Tenter un gagnant bas filet en arrivant déséquilibré
- Smasher/voler alors que l'approche ne gêne pas

Exercice : Jeu à thème : partenaire alterne balle haute profonde / amortie. Ton objectif : reconnaître tôt, répondre profond si en retard, avancer seulement équilibré.

2. Joueur régulier qui remet tout

Anti-rameur régulier

Il ne te détruit pas, mais renvoie une balle de plus. Il attend ta faute ou ton impatience.

À observer

- Est-ce qu'il bouge ou reçoit confortablement ?
- Sa zone faible sous déplacement
- Ta hauteur de balle au-dessus du filet
- Ton envie de finir trop vite

Réponse tactique

- Long ne suffit pas : long + décalé
- Construire 2-3 balles avant d'attaquer
- Grande zone plutôt que ligne
- Amortie seulement après l'avoir repoussé

Erreurs à éviter

- Jouer profond mais toujours sur lui
- S'énerver au 8e coup
- Changer pour un coup spectaculaire sans préparation

Exercice : Échange à contrainte : point bonus si tu fais 3 balles longues dont au moins 1 décalée avant d'attaquer.

3. Gros serveur / service très lifté

Retour

Le point commence sous pression. L'objectif n'est pas le retour gagnant : c'est de neutraliser et d'entrer dans l'échange.

À observer

- Vitesse et hauteur du rebond
- Zone préférée du serveur
- Ton retard de préparation
- Son placement après service

Réponse tactique

- Préparation courte, raquette devant
- Bloquer profond centre/croisé
- Reculer un peu si le rebond t'agresse
- Faire jouer une balle de plus

Erreurs à éviter

- Grand geste complet sur service fort
- Chercher le gagnant sur première
- Rester trop près si le kick monte à l'épaule

Exercice : Retours simulés : partenaire sert 70%. Tu comptes seulement retours longs dans le terrain, pas points gagnés.

4. Deuxième balle molle

Retour facile-piège

La balle semble facile mais sans poids. Tu peux surjouer, te rapprocher trop, ou frapper sans jambes.

À observer

- Balle lente/sans poids
- Temps disponible
- Ton envie de punir
- Position du serveur après sa deuxième

Réponse tactique

- Avancer calmement
- Préparer tôt
- 60-70%, grande zone profonde
- Chercher avantage, pas winner immédiat

Erreurs à éviter

- Accélérer à 100%
- Frapper en retard alors que tu avais le temps
- Viser trop près des lignes

Exercice : 10 retours/remises faciles : objectif 8 longues grande zone, sans chercher le point direct.

5. Balle courte attaquant / montée

Transition filet

La balle courte n'est pas automatiquement un winner. Il faut choisir une approche qui gêne puis savoir où finir.

À observer

- Hauteur de balle
- Ton équilibre
- Position adverse
- Espace libre et revers adverse

Réponse tactique

- Attaquer si équilibré
- Approche profonde croisée/corps/revers
- Monter derrière une balle gênante
- Volée simple dans l'espace

Erreurs à éviter

- Taper fort puis rester mi-court
- Monter derrière une balle molle
- Chercher la ligne sur balle basse

Exercice : Approche + volée : la balle d'approche doit dépasser la ligne de carré adverse, sinon pas de montée.

6. Lob adverse / smash en reculant

Filet et reculade

Le smash est rentable seulement si tu es sous la balle. En reculade, la remise profonde vaut souvent mieux.

À observer

- Es-tu sous la balle ou en fuite ?
- Distance au filet
- Hauteur et profondeur du lob
- Temps pour reculer de profil

Réponse tactique

- Sous la balle = smash
- En reculade = remise profonde
- Reculer franchement plutôt que bricoler
- Accepter de rejouer le point

Erreurs à éviter

- Smasher en arrière
- Frapper en déséquilibre
- Refuser de repartir au fond

Exercice : Partenaire lobe volontairement. Tu annonces "smash" ou "remise" avant de frapper.

7. Adversaire qui pilonne ton revers

Protection revers

Il teste ton revers pour obtenir court. Il faut neutraliser long, pas prouver que ton revers attaque.

À observer

- Balle forte ou neutre ?
- Hauteur côté revers
- Temps pour tourner autour
- Position adverse après son coup

Réponse tactique

- Revers deux mains simple et long
- Slice/chop de sécurité si gêné
- Centre profond pour neutraliser
- Tourner autour seulement si temps réel

Erreurs à éviter

- Attaquer revers sur balle difficile
- Contourner trop tard et ouvrir le court
- Slice court flottant

Exercice : 20 revers gênés : objectif profondeur, pas vitesse. Compte seulement les balles qui dépassent la ligne de service adverse.

8. Balle haute liftée / au-dessus de l'épaule

Gestion hauteur

Balle qui te fait perdre distance, timing et relâchement. Tu dois choisir entre reculer ou prendre tôt, pas subir au corps.

À observer

- Hauteur prévue au contact
- Ton espace bras/buste
- Possibilité de reculer
- Adversaire avancé ou au fond

Réponse tactique

- Créer de l'espace
- Reculer pour jouer descendant si besoin
- Trajectoire haute/profonde
- Ne pas forcer à plat vers le bas

Erreurs à éviter

- Frapper collé au corps
- Taper tard au-dessus de l'épaule
- Chercher le winner en déséquilibre

Exercice : Au mur ou échange : balles hautes jouées à 70%, objectif hauteur filet + profondeur, sans accélération brutale.

9. Adversaire qui amortit souvent

Lecture amortie

Il teste ton démarrage avant/arrière. Tu dois lire les indices, te placer un peu mieux et choisir selon ton retard.

À observer

- Raquette ouverte
- Geste raccourci/ralenti
- Adversaire dans le terrain
- Ta distance à la ligne

Réponse tactique

- Anticiper sans partir trop tôt
- Si tôt : croisé court ou long espace
- Si tard : remise profonde
- L'amener à amortir depuis loin, pas confortablement

Erreurs à éviter

- Attendre derrière la ligne sans vigilance
- Arriver tard puis tenter gagnant
- Rester frustré après une amortie réussie

Exercice : Partenaire cache balle longue/amortie. Tu dois annoncer "avant" dès l'indice, puis jouer simple.

10. Joueur plus fort qui accélère lourd

Neutralisation

Il tape plus fort, plus profond, avec plus de poids. Tu ne gagnes pas en le copiant tout de suite : tu dois neutraliser, réduire les angles, attendre une balle jouable.

À observer

- Sa balle lourde te repousse-t-elle ?
- Ta position de contact
- Sa zone d'attaque préférée
- Moment où sa balle devient moins profonde

Réponse tactique

- Neutraliser avant de créer
- Centre profond pour réduire les angles
- Bloquer/choper long si débordé
- Attaquer seulement balle moins bonne

Erreurs à éviter

- Vouloir prouver que tu tapes aussi fort
- Chercher la ligne trop tôt
- Oublier de respirer/replacer

Exercice : Set à thème contre plus fort : un point gagné si tu fais jouer 4 balles sans faute, même si tu perds ensuite.

11. Service placé corps / revers

Service utile

Tu n'as pas besoin de servir comme un 30 : tu dois démarrer le point dans une zone qui gêne, avec moins de doubles fautes et une deuxième engagée.

À observer

- Position du relanceur
- Son revers ou coup droit faible
- Ton pourcentage actuel
- Sa tendance à avancer sur deuxième

Réponse tactique

- Priorité zone simple plutôt que vitesse brute
- Deuxième balle engagée, liftée, pas donnée
- Varier corps/revers/extérieur large
- Après service, split-step et première balle préparée

Erreurs à éviter

- Forcer la première après 2 fautes
- Deuxième trop molle plein coup droit
- Regarder ton service sans préparer le coup suivant

Exercice : 30 services : 10 corps, 10 revers, 10 extérieur large. Objectif 7/10 jouables par zone, pas puissance max.

12. Points importants / choix sous pression

Mental tactique

Le problème n'est pas forcément le stress pur : c'est la qualité de décision à 30A, balle de break, tie-break ou quand tu mènes.

À observer

- Score réel
- Ton envie de finir vite
- Ton niveau de tension
- Le coup qui a marché dans le jeu

Réponse tactique

- Une intention simple avant le point
- Grande zone sur la première frappe
- Ne pas changer de plan par panique
- Respiration + mot-clé avant service/retour

Erreurs à éviter

- Jouer plus petit sans intention
- Chercher le coup du match
- Analyser 5 choses entre les points

Exercice : Avant chaque point à thème : annonce une intention unique "long revers", "retour profond", "balle propre".

13. Remplacement après la frappe

Lecture espace

Tu peux faire une bonne balle puis perdre le point parce que tu restes spectateur. Le remplacement dépend de ta trajectoire et de la position adverse.

À observer

- Où tu as joué
- Position adverse à la frappe
- Angle que tu as ouvert
- Qualité de ta balle

Réponse tactique

- Après croisé, couvrir surtout le croisé adverse
- Après long de ligne, attention au contre croisé
- Ne pas rester collé au couloir
- Plus ta balle est courte, plus tu dois te protéger

Erreurs à éviter

- Admirer un bon coup
- Revenir toujours au centre géométrique sans lire
- Ouvrir le court puis rester du mauvais côté

Exercice : Échanges croisés : après chaque frappe, annonce "je couvre croisé" ou "je ferme ligne" avant la balle adverse.

14. Croisé avant long de ligne

Construction

Le croisé donne marge, distance et sécurité. Le long de ligne est une arme, mais il ouvre le court et doit être préparé.

À observer

- Es-tu équilibré ?
- Balle adverse courte ou profonde ?
- Adversaire déplacé ou stable ?
- Ton taux de faute long de ligne

Réponse tactique

- Croisé pour construire et repousser
- Long de ligne quand balle confortable ou adversaire décalé
- Après long de ligne, remplacement immédiat
- Ne pas utiliser long de ligne pour fuir l'échange

Erreurs à éviter

- Long de ligne sur balle difficile
- Chercher la ligne sans marge
- Oublier le contre croisé

Exercice : Jeu : 3 croisés obligatoires avant autorisation long de ligne, sauf balle très courte.

15. Vent, soleil, chaleur, conditions

Adaptation

À niveau amateur, les conditions font basculer beaucoup de matchs. Le joueur qui adapte sa marge gagne souvent sans mieux jouer.

À observer

- Vent contre/avec/latéral
- Soleil au service/smash
- Chaleur et fatigue
- Balles qui fument ou ralentissent

Réponse tactique

- Vent contre : plus haut/profond, accepter moins de vitesse
- Vent avec : plus de lift/marge, viser plus court
- Soleil : lancer/service plus simple
- Chaleur : points construits mais lucides, hydratation

Erreurs à éviter

- Jouer comme en indoor parfait
- Forcer contre le vent
- Servir trop risqué face au soleil

Exercice : Avant match : identifier vent/soleil en 2 minutes et choisir une adaptation unique.

16. Surface et rebond : quick / terre / balles

Adaptation surface

Même sans changer de technique, tu dois adapter hauteur, patience, appuis et zones selon la surface et les balles.

À observer

- Rebond bas/haut
- Vitesse de surface
- Glisse ou accroche
- Balles neuves/lourdes/usées

Réponse tactique

- Surface rapide : préparation plus courte
- Surface lente : accepter un coup de plus
- Balles lourdes : plus de jambes, moins de bras
- Rebond bas : fléchir et jouer simple

Erreurs à éviter

- Même timing partout
- S'énervier sur balles mortes
- Frapper trop grand sur surface rapide

Exercice : Échauffement : 5 minutes dédiées à lire rebond/vitesse, sans chercher à gagner.

17. Volée simple et fermeture du filet

Filet

Au filet, ton objectif n'est pas toujours le geste parfait : c'est fermer l'espace, jouer simple et ne pas offrir le passing/lob.

À observer

- Hauteur de balle à la volée
- Position adverse
- Espace libre
- Risque de lob

Réponse tactique

- Raquette devant, geste court
- Première volée profonde si loin du filet
- Fermer vers la trajectoire probable
- Volée gagnante seulement si balle facile

Erreurs à éviter

- Grand swing de coup droit à la volée
- Se coller trop près si lob facile
- Chercher l'angle impossible sur volée basse

Exercice : Approche + première volée : première volée profonde obligatoire, gagnante seulement si au-dessus du filet.

18. Quand TOI tu dois amortir

Variation offensive

L'amortie n'est pas un réflexe de panique. Elle est forte quand l'adversaire est loin, en retard, ou lourd dans ses appuis.

À observer

- Adversaire loin derrière la ligne
- Sa vitesse vers l'avant
- Ta position dans le terrain
- Hauteur/confort de ta balle

Réponse tactique

- Amortir depuis une position confortable
- Après l'avoir repoussé profond
- Accepter de suivre vers l'avant
- Ne pas amortir en retard derrière la ligne

Erreurs à éviter

- Amortie de sauvetage basse en retard
- Amortie quand l'adversaire est déjà dans le terrain
- Rester au fond après bonne amortie

Exercice : Séquence : 2 balles profondes puis amortie uniquement si partenaire recule vraiment.

19. Quand TOI tu dois loper

Défense/contre

Le lob n'est pas seulement défensif : contre un joueur qui colle le filet ou couvre mal, il force le recul et libère de l'espace.

À observer

- Adversaire près du filet
- Sa taille/explosivité
- Ton retard ou équilibre
- Vent/soleil derrière lui

Réponse tactique

- Lob haut profond si en défense
- Lob lifté si tu as le temps
- Ne pas loper court au milieu
- Utiliser lob pour punir montée trop proche

Erreurs à éviter

- Lob trop bas = smash adverse
- Tenter passing impossible alors que lob simple existe
- Oublier le vent dans le dos

Exercice : Sur montée adverse simulée : alterner 1 passing simple / 1 lob haut profond.

20. Scouter un adversaire en 2 jeux

Plan de match

Tu n'as pas besoin d'une fiche complète : en deux jeux, tu peux repérer service, revers, déplacement, patience et zones faibles.

À observer

- Son service : vitesse/zone/2e balle
- Son coup qui casse
- Son coup qui flotte
- Déplacement avant/arrière
- Réaction sur balle haute/profonde

Réponse tactique

- Tester revers tôt mais sans caricature
- Varier profondeur/hauteur pour observer
- Noter mentalement ce qui donne court
- Construire un plan simple après 2 jeux

Erreurs à éviter

- Décider après 2 points seulement
- S'obstiner sur une faiblesse qui n'existe pas
- Oublier ses propres forces

Exercice : Match amical : deux premiers jeux = phase diagnostic, puis annonce ton plan en une phrase.