

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

# L'ENSEIGNEMENT DU BEACH TENNIS



TENNIS  
FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

Plus d'infos sur [fft.fr](http://fft.fr)





# L'ENSEIGNEMENT DU BEACH TENNIS

## LE BEACH TENNIS, C'EST :

Les principaux coups techniques du tennis plus quelques coups spécifiques au beach tennis

Les principaux aspects tactiques de la volée du tennis associés à ceux du badminton

Les déplacements du tennis, du badminton et du Beach Volley



A)



B)

## 1/ LES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES AU BEACH TENNIS

### A) LE SERVICE

Sans élan, le service est de style « service smashé ». Le joueur a le droit de se positionner sur toute la largeur du court et de viser l'ensemble du terrain adverse. La plupart du temps, le joueur se positionnera en simple au milieu de sa ligne de fond de court, alors qu'en double, le choix est dépendant de la stratégie de l'équipe. Départ l'un derrière l'autre, à droite pour les uns ou à gauche pour les autres.

- Techniquement, le service du beach tennis s'apparente à celui du tennis (prise et gestuelle). Il peut, cependant, être réduit car la raquette a une prise au vent plus importante. De nombreux joueurs démarrent leur geste directement en position armée, c'est-à-dire au-dessus de l'épaule à l'image du « service compact » au tennis.

- Il s'agira, pour tous les styles de services, de frapper la balle le plus haut possible pour faire plonger celle-ci le plus possible après son franchissement du filet. Le serveur s'aide de la poussée des jambes pour atteindre une hauteur maximale.
- On insistera sur la reprise d'appuis et l'allègement postservice. Ils permettent d'orienter la course vers l'avant et de préparer la seconde frappe.

### B) LE RETOUR DE SERVICE

- L'attitude d'attention est en adéquation avec une concentration maximale. Jambes fléchies, pieds « ancrés » dans le sable avec un léger allègement lors de la frappe du service.
- Les bras doivent porter la raquette à hauteur de filet et seront tendus à environ 120° pour favoriser le temps de réaction et de mise en action.
- Le défaut principal des débutants est de se placer trop loin du filet. Ils prennent alors la balle trop basse. La position habituelle des joueurs confirmés se situe entre 2 et 3 mètres du filet.



C) à gauche revers, ci-dessous smash



D) plongeon de défense arrière



### C) TECHNIQUES DU COUP DROIT, DU REVERS

- Il s'agit, à peu de choses près, de la technique de la volée de tennis. La préparation est moins ample car le temps pour exécuter la volée est plus court.
- **En coup droit comme en revers**, on part de la position d'attention avec une raquette bien devant, jambes fléchies. En exécutant une préparation épurée, le joueur de beach tennis frappe la balle en avançant pendant le geste et avec un accompagnement plus horizontal qu'au tennis.
- **Le smash** du beach tennis copiera la même technique qu'au tennis avec la plupart des smashes exécutés en suspension.

### D) AUTRES COUPS SPÉCIFIQUES

- Pratiqué sur le sable, le beach tennis favorise la possibilité de plonger pour récupérer des balles éloignées.
- **Plongeurs d'attaque** : s'élaner vers l'avant et se précipiter pour frapper la balle au-dessus du filet.
- **Plongeurs de défense arrière et de smash arrière**

après un lob adverse pour aller chercher la balle. Comme le déséquilibre est arrière, l'attention du joueur se portera sur la réception de la chute après la frappe.

- **Plongeurs latéraux** : coup de défense pour aller chercher une balle en abaissant le centre de gravité avant le saut.
- **Le tombé plongé** en 2 étapes. Le joueur abaisse tellement son centre de gravité qu'il se met à genoux en « ancrant » ses pieds dans le sable puis se détend en plongeant. Cette technique permet de se concentrer plus sur le toucher de balle que sur la réception de la chute. **Dans tous les cas, le joueur tentera d'anticiper son remplacement et son retour à la position d'attention après un plongeon.**
- **Le smash**, tel qu'on l'entend dans le milieu tennistique, sera bien souvent à mi-chemin entre la volée haute poussée et la gestuelle du smash. En effet, quand un joueur est en progression avant, il peut plus facilement imprégner son poids et sa vitesse à la balle, en la poussant dans la même direction. Le geste est plus simple à exécuter.



A)



A)



B)

## 2/ LES TACTIQUES SPÉCIFIQUES AU BEACH TENNIS

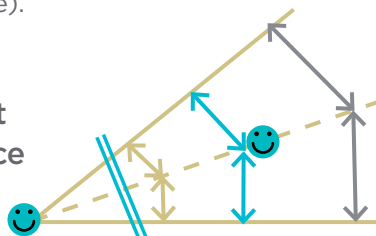
### A) LE SERVICE

- Tout d'abord, il faut insister sur le passage de la balle pardessus le filet (si une faute doit être faite, mieux vaut qu'elle le soit en longueur...).
- Imprimer un effet lifté pour faire plonger la balle sous le niveau du filet.
- Selon le placement de son partenaire, qui peut être positionné à droite, à gauche ou « à l'australienne », le serveur engagera l'échange par un service dans différentes zones. La cible à viser se précisera en fonction aussi des points faibles des adversaires.
- En double, le service au milieu du terrain adverse permet souvent l'hésitation des joueurs.
- Un code entre le serveur et son partenaire peut permettre de diriger le service ou de communiquer une éventuelle interception du partenaire du serveur.
- En conclusion, le serveur cherchera à faire plonger sa balle sous le niveau du filet pour se retrouver en situation dominante. Il essaiera aussi de frapper sa balle suffisamment fort pour qu'elle ne soit pas interceptée.

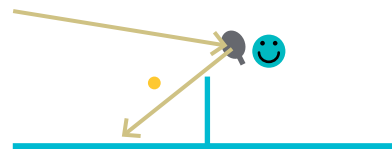
### B) LE RETOUR DE SERVICE

- Le positionnement du relanceur est assez proche du filet toujours dans la logique de prendre de vitesse le serveur dès le retour et permettre de boucher l'angle (théorie de la bissectrice).

Plus le joueur frappe la balle proche du filet plus il réduit la distance des trajectoires extérieures.

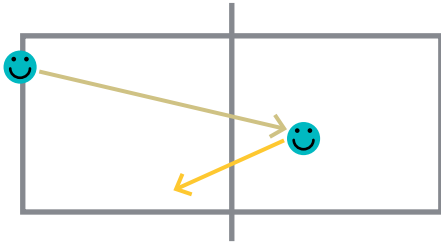


- La majorité des retours se fera amortie pour prendre l'avantage dans l'échange et faire jouer l'adversaire, en l'occurrence le serveur, sous le niveau du filet.
- En second plan, les retours sont basés sur des trajectoires tendues pour prendre de vitesse le serveur (qui avance dans le terrain) et lui imposer une contrainte temporelle. Ce retour réduit les risques d'interception du partenaire du serveur en double.
- Pour un effet de surprise et contre des serveurs moins puissants, une autre alternative est de venir « coller » le filet dès le lancer de balle effectué par le serveur, afin de faire une volée réflexe qui sera directement attaquée vers le terrain adverse.



- Enfin, certains retours pourront être tentés en lob surtout contre des serveurs qui se ruent vers le filet. Ils permettent de neutraliser le serveur en fond de court avec un contre-pied. Le risque inhérent à ce coup est de faire jouer un smash à son adversaire sur une relance trop courte. En double, le retour lobé peut être efficace contre un partenaire de serveur en position avancée.

- En conclusion, le relanceur cherchera davantage à faire un retour amorti et, si possible, sur le revers du serveur. Dans ce dernier, il aura moins d'allonge que pour un coup droit.
- En simple, certains joueurs servent sur le côté du terrain le long de la ligne latérale (à droite ou à gauche). Il est alors préférable de retourner vers le côté opposé, soit tendu, soit amorti.



C) en phase offensive

alors être relativisée en fonction de la qualité des balles jouées. Il sera nécessaire de préserver ses arrières, en atténuant ce style de jeu « tout vers l'avant ».

- En double, les joueurs se placeront sur la même ligne, parallèlement au filet, pour couvrir la largeur du terrain.
- L'importance des coups masqués (le classique est le geste amorti qui se transforme au dernier moment en un lob).
- Le défi amorti : chaque joueur renvoie la balle le plus proche possible derrière le filet. La première erreur de l'adversaire sera immédiatement sanctionnée par un lob ou une attaque, dans le cas où la balle est trop haute au-dessus du filet.

## D) EN PHASE DÉFENSIVE

- L'avantage étant pour l'adversaire, le principe sera, d'une part, de défendre pour que la balle ne touche pas le sol et, d'autre part, de tenter de renverser le

## C) EN PHASE OFFENSIVE

- Il s'agit de provoquer la rupture de l'échange en jouant un smash, une trajectoire tendue, un lob ou une amortie.
- Le principe fondamental est d'avancer vers le filet pendant la frappe. Cette action permet, d'une part, de prendre la balle plus tôt et, d'autre part, de la jouer plus haute. L'adversaire a alors moins de temps pour s'organiser et la balle sera d'autant plus facile à jouer. Il semble important de chercher ce plan de frappe en hauteur devant le joueur.
- Le second principe réciproque et complémentaire est de faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet afin qu'il doive relever la balle.
- La modération à apporter à cette phase offensive est l'exposition à des lobs. Cette phase offensive doit

D) en phase défensive



rapport de force.

- Adopter une attitude défensive en fléchissant les jambes, en plaçant la raquette devant soi et en reculant dans la zone arrière du terrain.
- En double, face à des joueurs prêts à smasher, il s'agira d'adopter une attitude défensive en se resserrant d'environ un pas vers le centre du terrain puis s'écartant lors de la frappe, afin d'obliger l'adversaire à prendre plus de risque en jouant dans les zones latérales.
- Souvent, dans une posture avancée et engagée vers l'avant, le contre lobé et tendu peut être une arme redoutable et permet de déstabiliser l'attaquant. Le rapport de force est alors renversé.
- Enfin, pour répondre de façon efficace et gênante à une phase offensive adverse, l'échange peut s'orienter vers un petit jeu en faisant jouer l'adversaire sous le niveau du filet. En phase défensive il se retrouve, dans ce cas, « neutralisé ».

### 3/ L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE SPÉCIFIQUE AU BEACH TENNIS

- En parallèle d'exercice de musculation et de renforcements musculaires pour développer la puissance des membres, l'entraînement de l'endurance n'est pas à négliger, surtout pour une activité qui se pratique dans des conditions spécifiques : soleil et sable mou.
- Des exercices de déplacements, placements et repositions sur des gammes ou autres phases de jeu, des exercices de vivacité sur des attaques, des réceptions et défenses sont autant de pistes à explorer.
- Répétition de séquences et répétition de techniques à l'image des entraînements de tennis.
- D'autres activités pour le travail spécifique des déplacements dans le sable peuvent être abordés tels que le beachvolley, le soccer, l'ultimate (ce dernier s'apparente aussi au beach tennis par la gestuelle du revers, voire du coup droit).

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



© FFT

### 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 oeuvre 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.

**Fédération Française de Tennis**  
2, avenue Gordon-Bennett - 75016 Paris  
Tél. : 01 47 43 48 00 - [www.beachtennis.fft.fr](http://www.beachtennis.fft.fr)

