

# 1. La théorie des contraintes

## 1. Objectif

- Identifier vos contraintes à partir de votre objectif final



La théorie des contraintes a été développée dans l'industrie et la logistique par l'ingénieur Eliyahu Goldratt

## 2. Principe

- Un système évolue à la vitesse de sa contrainte
- C'est peut être votre cas : vous évoluez à la vitesse de votre contrainte

*Effet direct*

**Tant que vous n'avez pas fait développer cette contrainte, tout votre jeu en résulte et vous ne pouvez pas exploiter des compartiments de jeu où vous êtes meilleur.**

## 3. Comment identifier votre contrainte ?

**C'est une démarche personnelle :**

- Posez-vous les bonnes questions ou faites-vous poser les bonnes questions par votre coach

**LA question à se poser :**

- Quel est l'élément n°1 qui vous empêche de passer un cap, de gagner à un classement, à deux ou trois classements au-dessus ? Soyez le plus précis possible.

- ↳ Votre revers n'est pas assez long
- ↳ Vous tentez de finir les échanges trop rapidement
- ↳ Le fait de ne pas savoir jouer les balles dans la zone d'opportunité ( les balles qui son milieu)
- ↳ Votre seuil de régularité est trop bas
- ↳ Vous ne savez pas encore bien profiter des balles courtes

*Exemples*

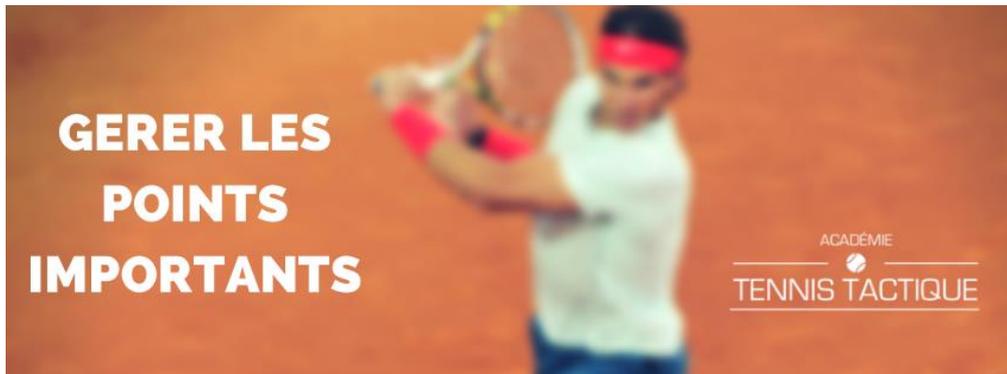
**Agissez dès maintenant !**

- **Faites ce point personnel dès aujourd'hui pour définir votre plan d'entraînement pour les prochaines semaines.**

## Les 7 contraintes les plus fréquentes des joueurs de club et comment les surmonter

1. [Contrainte : Perdre les points importants](#) ..... 2
2. [Contrainte : Jouer trop court](#)..... 3
3. [Contrainte : Perdre contre des Rameurs](#) ..... 6
4. [Contrainte : Le revers](#)..... 7
5. [Contrainte : Trop De Doubles Fautes](#) ..... 8
6. [Contrainte : Perdre son service](#)..... 8
7. [Contrainte : Perdre contre les gauchers](#) ..... 11

## 1. Contrainte : Perdre les points importants



Vous perdez les points importants ?

Le stress peut faire perdre les moyens à beaucoup de joueurs.

Voici comment gérer les points importants et les points moins importants.

Comment jouer les points importants au tennis ?

*“Bonjour ma contrainte permanente est le stress et un jeu pas assez varié. Je suis 15/5 et j’ai commencé le tennis il y a presque 4 ans et je bloque depuis quelques mois.*

*Le stress me fait perdre des matchs que je maîtrisais mais je suis tétanisé sur les points importants.*

*Aurélien 15/5.”*

---

*Bonjour,*

*“Dans mes trois derniers matchs je perds le 1er set à chaque fois car je n’arrive pas à jouer, je gagne le 2ème facilement et dans le 3ème je me crispe je pense et je fini par perdre.*

*Une solution?*

*Merci d’avance...*

*Anthony 30/1”*

**Dans cet épisode tactique, vous verrez :**

- Que faire en RETOUR sur un point important ?
- Comment gérer ses points
- A quoi penser ?

**[ECOUTER LA REPONSE COMPLETE POUR GERER LES POINTS IMPORTANTS](#)**

## 2. Contrainte : Jouer trop court



Apprendre à jouer long, possible ?

Je vois de bons joueurs classés entre 15/5 et 15/2 qui ne percent pas car ils n'arrivent pas à jouer long.

Ils ont tous les coups.

Mais c'est trop court.

Et c'est leur contrainte n°1.

Grâce à une question d'Alexandre, nous allons voir comment développer cette contrainte grâce à un petit exercice amusant.

**Comment jouer plus long au tennis?**

“Bonjour,

Tout d'abord, je tiens à te préciser que je trouve ton concept de Tennis-Tactique vraiment bien, très novateur et intéressant (je le pense) pour progresser au fur et à mesure de conseils. J'ai connu ton site grâce à une personne que tu connais bien. Il est dans ma classe depuis cette année, et tous les deux faisant du tennis on parle souvent de notre sport favori, puis il me parle souvent de ton site, Tennis-Tactique. Alors, je me suis dit qu'il fallait absolument que j'aie à faire un tour sur ce dernier. Je me suis donc inscrit et me voilà à t'écrire.

Mais passons aux choses sérieuses :

Voilà, je fais du tennis depuis près d'un an maintenant, je prends des cours, et je pense avoir acquis réellement toutes les bases du tennis et m'être amélioré. Je ne fais pas de tournoi, mais compte m'y mettre dès l'année prochaine. Je joue en matchs avec un ami, également avec mon père. Mais je veux progresser pour de bon.

Alors, tu m'as demandé ma contrainte première, je pense que c'est indéniablement la longueur de balle. **J'ai toujours du mal à mettre mes balles à proximité de la ligne de fond du court, et assez souvent cette dernière atterrit même dans la zone des carrés de service...**

Je pense que c'est un gros problème pour moi, pour que je puisse bien progresser... J'aimerais donc me pencher sur cette contrainte numéro 1.

Dans l'attente de ta réponse,

À bientôt  
Alexandre, NC.

**Dans cet épisode tactique, vous verrez :**

- L'exercice pour jouer apprendre à jouer long
- Comment le pratiquer pour les 5 prochains entraînements
- Et comment votre cerveau va vous aider à jouer long

**Ma réponse écrite :**

Félicitations Alexandre., tu as la bonne démarche.

Voici un exercice qui va te permettre à être meilleur et développer cette contrainte.

C'est un exercice que je fais régulièrement aussi.

Tu fais un match en 10 points mais si toi ou ton adversaire met la balle dans les carrés de service, la balle est FAUTE.

Tu as juste le droit de mettre la balle au-delà de la ligne de service.

Fais plusieurs matchs de 10 points à chaque fois que tu t'entraînes au tennis durant les prochaines semaines avec ce système.

Ca va marcher.

Pourquoi ?

Si je te demande de jeter une pierre à 2 mètres tu vas faire un certain mouvement.  
Si je te demande de jeter une pierre à 20 mètres tu vas faire un mouvement différent.  
C'est la même chose au tennis.

Tu dois te concentrer sur OÙ tu veux mettre la balle et ton cerveau va être capable de modifier tes gestes pour atteindre ton objectif.

Habitue ton cerveau à viser cette zone grâce à cet exercice.

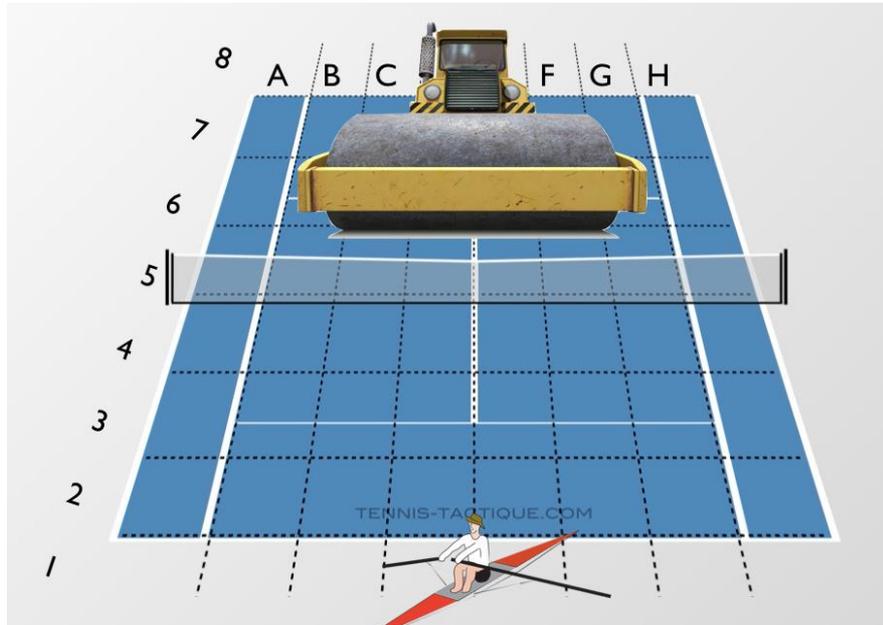
– Alexis

**ECOUTER LA REPONSE COMPLETE POUR ENFIN JOUER  
LONG**

### 3. Contrainte : Perdre contre des Rameurs

La rameur : joueur qui ramène constamment la balle et qui a tendance à gagner ses matchs contre vous...

Ses forces : Seuil de Régularité très élevé, nous faire reculer et nous endormir.



Les 2 erreurs principales :

Attaquer trop tôt dans de mauvaises conditions : génère des fautes directes puis de la frustration. Cela altère notre mental

Adopter la même stratégie : on se laisse endormir et ce n'est pas notre jeu

**Tactique** : La méthode du Rouleau-Compresseur consiste à avancer dans le terrain et de refuser de reculer. La position la plus reculée est de jouer sur votre ligne de fond.

**Objectif de la tactique** : « voler » du temps au rameur pour casser son rythme. Avancer. Car le rameur veut gagner du temps pour se replacer. Vous devez le faire souffrir en prenant la balle plus tôt.

**Résultat** : Il va être asphyxié, il ne va pas comprendre ce qui lui arrive. Il va faire comme d'habitude et pourtant il n'aura jamais le temps de se replacer correctement. Il va souffrir et vous allez remporter vos points.

[VOIR LA VIDEO](#)

#### 4. Contrainte : Le revers



La stratégie du « Bouclier et de l'Épée » va vous permettre de progresser rapidement et passer au-delà de votre contrainte de revers.

Exercice : appliquer la stratégie du Bouclier et de l'Épée

Si aujourd'hui, votre revers est votre contrainte n°1, celle qui vous empêche de gagner à 1 ou 2 classements au-dessus, alors vous allez devoir appliquer la stratégie du « Bouclier et de l'Épée ».

Pour qui est cette vidéo :

- Si tu as un côté plus faible que l'autre que l'autre (revers ou coup droit)
- Si ta contrainte n°1 (voir la Théorie des Contraintes) est le revers ou le coup droit
- Si c'est votre coup droit qui est plus faible, c'est le même principe

Vous ne pourrez pas vous battre avec 2 épées à la fois.

C'est très difficile de faire de votre revers une arme aussi puissante que votre coup droit.

Votre revers doit devenir votre bouclier et votre coup droit sera votre épée pour attaquer.

Faites de votre revers votre bouclier.

Chevaliers, à vos raquettes !

[VOIR LA VIDEO](#)

## 5. Contrainte : Trop De Doubles Fautes

Vous avez été nombreux à me faire part de la contrainte la plus frustrante du tennis : la double faute !

Réussir à stopper les doubles fautes va permettre à votre jeu d'exploser, de gagner en confiance et de donner une nouvelle dimension à votre tennis.

Vous ne serez plus handicapé d'un 0/30 par match – c'est ce qui arrive quand on fait 2 doubles fautes par jeu... C'est fini tout ça, grâce à un exercice qui va vous faire péter les plombs :)

Aujourd'hui, c'est donc une question de Thomas, mais aussi de nombreux joueurs avant, qui va nous permettre de stopper les doubles fautes.

**Dans cet épisode tactique, vous verrez :**

- Comment **stopper les doubles fautes**
- Un geste naturel ou penser à 10 éléments à la fois ?
- Le **facteur clé du bon lancer de balle**
- Les **4 éléments pour stopper les doubles fautes**
- L'exercice qui m'a fait progresser et m'a fait prisonnier d'un terrain de tennis pendant 1H30

*Ma plus grosse contrainte est mon service. A 15/3 je peux faire 2 deuxième balles mais dès que je joue à classement égal ou en perf je suis obligé de forcer et je fais des double faute.*

Thomas C. 15/2

*Contrainte – un service trop inconstant, j'ai changé pas mal de paramètres dernièrement, c'est de mieux en mieux mais c'est encore trop inconstant, en gros soit mon service est de qualité il fait mal (ace/gagnant/gênant) soit je fait une double faute, il n'y a pas de demi-mesure.*

*Je travaille pour améliorer le rythme et le timing afin de minimiser les fautes.*

*Actuellement j'ai récemment perdu plusieurs match aux alentours de 15/2 à cause de mes doubles fautes.*

Paul-Marie, 15/4

## [ECOUTER LA REPONSE COMPLETE POUR STOPPER LES DOUBLES FAUTES](#)

## 6. Contrainte : Perdre son service

Question de Vincent, 15/5 : *«J'ai le classement de 15/5 et mon service, s'il est régulier ne me permet pas de faire la différence puisque le retour de mon adversaire annule mon avantage de jouer le premier coup. Résultat, je dois galérer pour remporter ma mise en jeu et je donne trop de break au passage.*

*Je cherche donc des pistes qui me permettraient de faire le lien entre mon service et mon deuxième coup que ce soit un coup droit, un revers ou...une volée. Des schémas tactique qui me permettraient de créer le déséquilibre (sur le service) à chaque fois.»*

Pour répondre à ta question, on va faire une analogie avec la boxe. D'ailleurs le tennis, c'est de la boxe. Sauf qu'on est à 20 mètres de distance. Mais le principe reste le même : faire mal à l'adversaire avec nos coups.

Il va falloir maîtriser des enchainements (des séquences de jeu, des schémas tactiques) pour faire mal à votre adversaire.

**Tactique** : le «Gauche-Droite» de la boxe anglaise appliqué au tennis.

**Objectif de la tactique** : faire jouer votre adversaire en colonne A ou H

(voir l'échiquier tennis-tactique) sur le premier coup pour vous ouvrir le reste du terrain sur le deuxième coup.

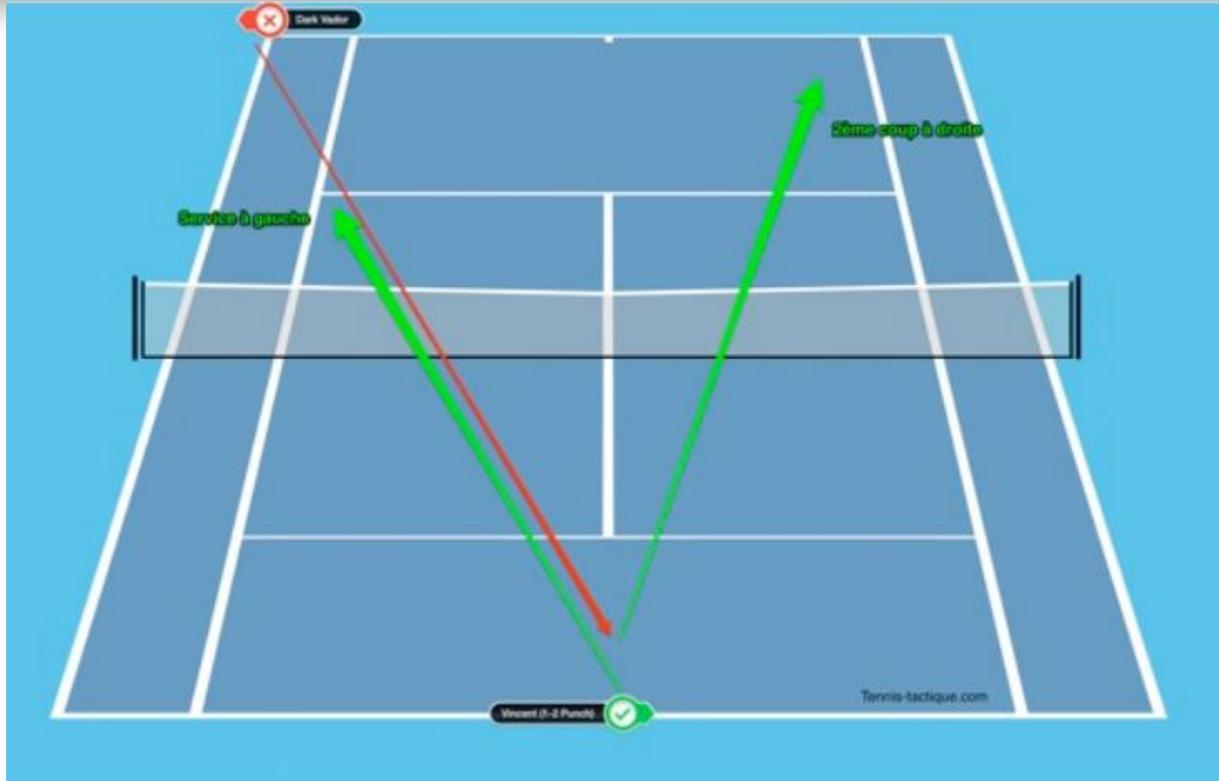
**Résultat** : Gagner 1 à 2 points par service «facilement»

Tu dois simplement, lui mettre une gauche puis une droite.

C'est un schéma très classique, très performant et pourtant trop oublié par les joueurs de club. Les pros l'utilisent régulièrement et gagne au moins

1 point par jeu grâce à cette technique.

Voici le schéma de jeu du «Gauche-Droite» sur le côté égalité :



[VOIR LA VIDEO : SERVICE « LE GAUCHE DROITE »](#)

## 7. Contrainte : Perdre contre les gauchers

Vous devez ABSOLUMENT savoir jouer en fonction du profil de votre adversaire. Certains joueurs ne remarquent même jamais qu'il joue un gaucher.

Aujourd'hui, beaucoup trop de joueurs ont le syndrome du « **pilote automatique** », c'est à dire qu'ils vont jouer sans jamais regarder ce qui se passe de l'autre côté du filet.

C'est le signe que vous ne jouez pas « **tennis tactique** ». Vous n'êtes pas encore un stratège. Mais cela va changer. Prenons l'exemple du gaucher, car jouer un gaucher comporte en soi des éléments tactiques à prendre en compte.

Si votre adversaire est gaucher, ça lui donne un vrai atout, une vraie personnalité, un véritable « profil ».

Et si vous ne prenez pas en compte le profil de votre adversaire, vous ne pourrez jamais progresser et **vous perdrez régulièrement contre des joueurs plus « faibles » que vous**. Par contre si vous savez adapter votre jeu en fonction du profil de votre adversaire, vous serez capable d'être plus confiant sur le terrain, mentalement plus fort et vous pourrez battre des joueurs plus « forts » que vous.

Voici comment prendre en compte ces éléments et battre le profil du gaucher :

Conseil technique : La première étape, c'est d'identifier techniquement les coups qui vous permettront de prendre l'ascendant sur le gaucher. Voici **les coups utiles qui feront la différence** durant un match contre un gaucher :

- Votre **revers long de ligne**, pour l'éliminer sur un coup gagnant (si vous ne maîtrisez pas, passez votre chemin, d'autres armes existent)
- Votre **revers court croisé**, pour le décaler extérieur sur son coup droit et vous défendre
- Votre **coup droit puissant croisé** vers son revers, pour le pilonner
- Votre **coup droit décalé décroisé** vers son coup droit, pour le surprendre

**ACTION** : Choisissez seulement les 2 coups que vous maîtrisez le plus. Ce sont les coups que vous allez répliquer durant cette partie (je pars du principe que vous êtes droitier, à adapter selon votre profil)

Conseil tactique : Chez Tennis Tactique, nous avons juxtaposé un plateau d'échec sur le terrain de tennis afin de mieux vous aider à établir votre stratégie.

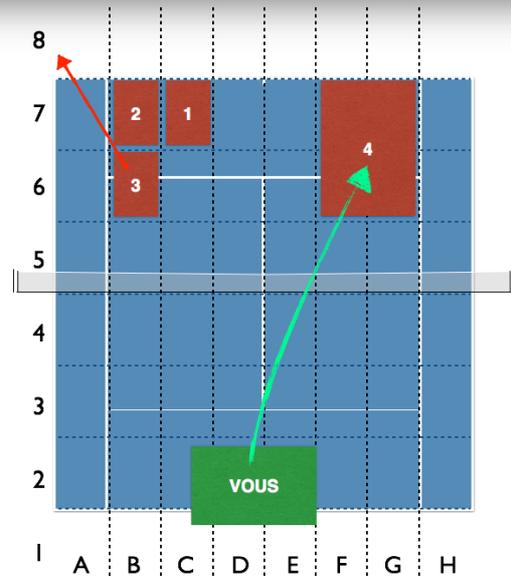
Voici une stratégie qui fonctionnera très bien contre les gauchers.

C'est le « 3 Gauche – 1 Droite ».

**Explications** : L'objectif de cette stratégie est de pilonner votre adversaire sur son revers afin de créer un grand espace sur le côté droit qui sera impossible à combler pour lui. Et pour ça, vous allez devoir décaler votre adversaire en colonne A. Vous avez 3 coups pour le faire.

**ACTION - la séquence idéale :**

1. Votre premier coup en C7 pour le faire jouer un revers qui reviendra généralement en zone E-F
2. Votre deuxième coup viser le B2 pour vraiment le décaler et obtenir une balle plus courte généralement dans la profondeur 3
3. Votre troisième coup est fait pour préparer votre coup final, vous le jouez en C6 pour décaler au maximum votre adversaire et lui faire courir un maximum de distance lors du 4<sup>ème</sup> coup.
4. Le coup de grâce : vous jouez votre coup droit décroisé dans la zone FG afin de créer le maximum de distance de possible depuis sa dernière position.



**Résultat** : un coup gagnant ou vous obtenez une volée facile. Cette stratégie est extrêmement efficace. Testez-la, expérimentez-la et tenez-nous au courant de vos résultats !

Conseil physique : Le gaucher va être capable de vous sortir du court avec son coup droit croisé et vous faire courir. Il faudra donc être vigilant. Si vous souhaitez prendre l'ascendant physiquement, il faudra faire jouer votre adversaire dans les zones A et H en jouant une balle en B6 ou G6.

Conseil mental : Le gaucher est habitué à jouer des droitiers, il a son plan de jeu. Vous devez avoir le vôtre contre les gauchers. Mais surtout, il y a toujours un moyen de gagner ! C'est la devise de Tennis Tactique. Et vous devez l'avoir en tête. Pensez à votre stratégie et vous allez réussir à gagner 3 classements dans les prochaines semaines.

Maintenant, ce que vous pouvez faire, c'est de télécharger et visualiser le plan de jeu effectué lors d'un match droitier contre gaucher sur cet article et suivre notre cours de stratégie gratuit : <http://www.tennis-tactique.com/perf-a-15-2/>

Je m'appelle Alexis Santin, j'organise des conférences sur le Tennis Tactique et je vous aide à gagner 3 à 10 classements durant les prochains mois grâce à la tactique.



Mon approche, c'est de **vous donner des résultats rapides** (gagner à 3 classements au-dessus en moins de 60 jours) comme des dizaines de joueurs qui ont simplement appliqué la Méthode Tennis Tactique : <http://www.tennis-tactique.com>

« Je suis passé de 30 à 15/4....en un mois et demi alors que je souhaitais simplement faire quelques matchs pour me maintenir. J'ai fait 11 matchs de suite sans défaite sur les tableaux senior et senior +. Mon objectif pour 2014 est de passer 15/2. » Romain, classé 30

« Fin d'un tournoi, victoire à 30/4, 30/1 et 15/5 »  
Simon, classé 30/2

« J'ai joué hier avec mon sparring habituel qui monte 15/4 cette année, je fais le premier set avec la stratégie habituelle : c'est à dire aucune. Je prends 6/2. Je me dis fais toi le prochain façon "tennis tactique " Je lui mets 6/2. » Ludovic B., classé 30/1

« Et voilà je viens de perfer à 15/5 cette après midi !

A tous les gars qui comme moi veulent atteindre ou pulvériser leurs limites dans les tennis, je vous recommande de suivre les yeux fermés les conseils et les vidéos d'Alexis car tout fonctionne.

Encore merci c'est génial. » Fabrice, classé 30/2

Si vous aussi, vous voulez des résultats rapides, vous pouvez suivre mon **cours gratuit de stratégie** sur : <http://www.tennis-tactique.com>