

Intérêt pédagogique: ***

Commodité d'utilisation: *

GAMME ARGENTINE*

le "tabouret pliant" (gamme à 3 coups)

Type: **GAMME**

Niveau: Compétition, haut niveau

Nombre de joueurs /terrain: 2

Dominante: tactique, précision, jeu de jambes

Principe, règle

2 joueurs se répondent selon une suite de coups préétablie.

A (droitier) enchaîne toujours dans le même ordre 1 coup droit et 2 revers, tandis que B (droitier) exécute réciproquement de son côté 2 coups droits et 1 revers.

2 coups sur trois sont joués croisés (ou décroisés).

Inverser les rôles au bout d'un certain temps (A: 2 CD, 1 revers; B: 2 revers, 1 CD)

Inconvénient:

Nécessite de disposer impérativement d'un terrain pour 2 joueurs

Avantage, intérêt particulier

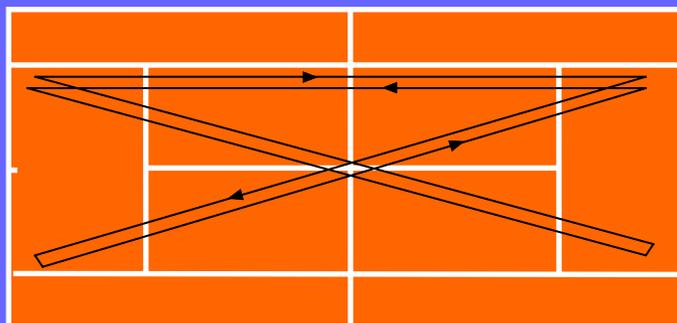
Gamme "intelligente" pour 2 raisons:

- meilleure distribution de l'effort que dans la gamme classique à 2 coups (le "papillon": croisé/le long de la ligne): 2 grands déplacements pour 1 court qui permet une récupération active, d'où un équilibre qui autorise un prolongement quasi infini de l'échange;
- cohérence tactique: le pourcentage de coups croisés est le double de celui des coups joués le long de la ligne, ce qui correspond assez précisément aux pourcentages atteints par les grands joueurs dans le jeu d'attente de fond de court sur surface neutre (ciment). Le % de coups croisés augmente en effet sur surface lente (terre battue) et diminue sur surface rapide (gazon).

Objectif

- faire tourner une gamme dynamique.
- apprendre à varier les angles, les effets et à modifier les trajectoires
- travailler ses enchaînements de jambes, la précision de ses coups et sa condition physique
- effectuer du "répétitif" tout en développant des automatismes de fond de court proches de ceux de la compétition .

A



B



Gamme "argentine", parce que l'exercice a été montré pour la 1^{ère} fois lors d'un entraînement improvisé sur un tournoi par un joueur argentin qui prétendait l'avoir appris de Tito Vasquez, lui-même alors entraîneur de l'équipe de Coupe Davis argentine

Attention !

- ne pas oublier de jouer dans cet exercice des CD en décalage notamment décroisés (en contournant la balle côté revers).
- commencer toujours en engageant une balle bien en angle
- renvoyer les balles fautes pour ne pas couper le rythme, même quand on compte les points (cf. variante)
- dans cet exercice la balle "tourne" selon un circuit préétabli. Il n'y a pas de 1^{er}, de 2^{ème} et de 3^{ème} coup, les trajectoires se répondent simplement les unes aux autres dans un ordre précis (bien suivre les flèches sur le schéma au verso). Donc, engager sur n'importe lequel des coups permis (par ex sur un revers le long de la ligne), en veillant peut-être à relancer le jeu là où justement l'échange s'est interrompu auparavant

Variantes :

1. Gamme en "Z": même exercice mais avec de chaque côté 2 coups le long de la ligne pour 1 coup croisé (gamme plutôt artificielle et moins intéressante sur le plan tactique).
- 2- même exercice en comptant les points (avec ou sans point gagnant).
- 3- même exercice avec possibilité de monter dans la gamme, ce qui entraîne l'ouverture du point.
- 4- même exercice en obligeant l'un ou l'autre joueur (droitier) à n'exécuter que des CD sur balles hors d'une zone délimitée sur le côté gauche (par ex : carré de service)

Combinable : faute technique, 2 points quand on monte, Mc Inside