

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Le "smash" au tennis  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997112>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

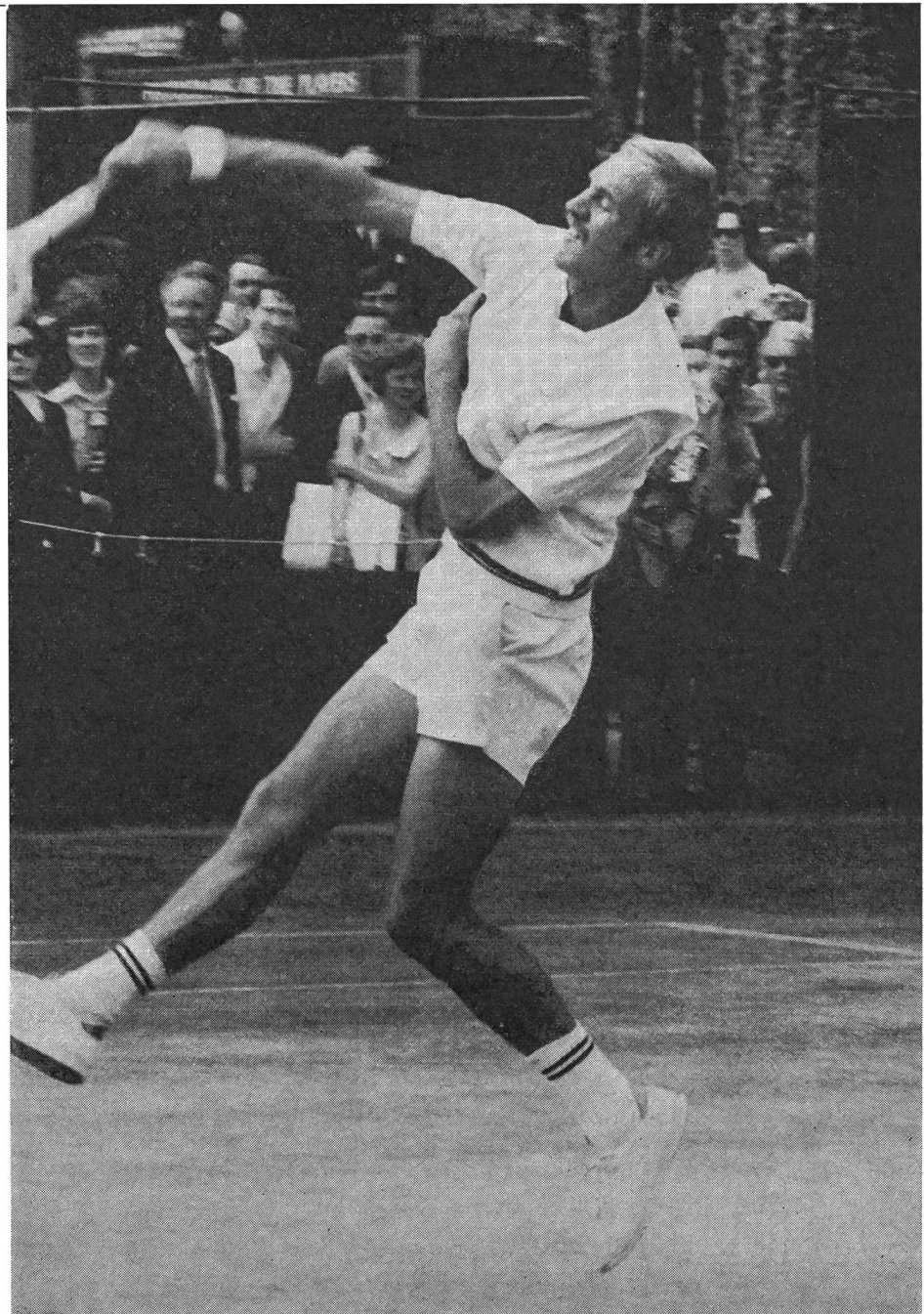
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le «smash» au tennis

Marcel Meier, Macolin, chef de la branche Tennis

Photographies: EFGS, Marcel Meier

Traduction: Jean-Claude Leuba, Macolin



Pendant la 2e phase de l'échauffement, le vainqueur de Wimbledon Stan Smith cherche le rythme correct du mouvement. Chez l'américain, l'équilibre, le travail des bras et des jambes sont exemplaires.

## 1. A propos du terme «Smash»

Le smash appartient comme le service aux coups exécutés au-dessus de la tête. Ce coup spectaculaire est la réponse au lob (balle haute) de l'adversaire. Le joueur qui se trouve près de la ligne de fond utilise le lob lorsque le joueur attaquant apparaît subitement au filet et qu'il ne veut ou ne peut (pour des raisons techniques ou tactiques) réagir avec un «passing-shot». Comme il n'est pas si facile de jouer un lob parfait, le joueur qui se trouve au filet dispose alors avec le smash d'une arme redoutable.

Si la trajectoire du lob est basse ou courte, le joueur au filet peut immédiatement frapper la balle. Si le lob est trop haut, il a le temps de se déplacer sous la balle; si le joueur depuis la ligne de fond renvoie un lob à «décrocher les nuages», le «smasheur» laissera tomber la balle sur le sol et ne la frappera qu'après le rebond.

En reculant rapidement avec des pas croisés, le joueur qui se trouve au filet peut même attraper des lobs relativement bien placés et de bonne longueur en sautant. On appelle ce smash «*smash en suspension*».

Le smash demande de la force dans les jambes (smash en suspension), dans le buste (le buste doit se tendre comme un arc), dans la ceinture scapulaire et avant tout dans l'avant-bras et le poignet; ce coup exige en plus un bon sens de la distance, du placement, un timing (coordination du mouvement dans le temps) parfait et bien entendu une grande adresse.

Lew Hoad, champion de Wimbledon 1956/57 a écrit sur le smash:

*«Celui qui peut, du milieu de son terrain sauter et smasher un lob de l'adversaire fait figure de champion — et il en a lui-même aussi l'impression. Un smash bien frappé fait plus plaisir que n'importe quel autre coup. De plus, tout adversaire perd rapidement confiance si le joueur au filet transforme régulièrement ses lobs en points gagnants.»*

*Celui qui ne maîtrise pas le smash, c'est-à-dire qui a peur de toutes les balles hautes, ne peut sûrement pas aller loin en tennis!»*

## 2. La prise

Pour le smash, on utilise normalement une prise qui permet d'engager correctement le poignet. Ce n'est possible qu'avec la prise de revers-continentale.

Plus la balle se trouve derrière l'axe du corps (frappe de la balle en position de recul), plus le joueur est obligé d'utiliser la prise de revers.

Il peut ainsi engager le poignet lors de l'impact. C'est souvent la seule solution pour rabattre la balle dans le camp adverse.

Pour les lobs frappés plus ou moins de l'arrêt, on utilisera de préférence la prise continentale (entre la prise coup-droit et revers).

Si les lobs de l'adversaire sont trop courts et cela arrive de temps en temps, il faut jouer la balle avec la prise de coup-droit (coup «tape-tapis»).

Par conséquent, et les exécutions le montrent bien, le joueur doit aussi modifier sa prise pour le smash suivant les situations. Celui qui essaie par exemple de frapper un lob trop court et loin du corps avec la prise de revers est certain d'envoyer la balle dans le filet.

## 3. Déroulement du mouvement lors du smash

(Sandy Mayer, USA, vainqueur de Wimbledon en double)

### 3.1 Courir en position

Dès que le joueur a reconnu le lob, il doit mesurer exactement la trajectoire et courir sous la balle. Comme il se trouve normalement près du filet, il doit reculer ou sauter avec des pas croisés (images 1 et 2). Il doit en même temps préparer son coup: le corps est tourné latéralement (image 1), le poids du corps déplacé sur la jambe arrière et le haut du corps tiré en arrière. En même temps, le bras gauche vise la balle (image 3) et la raquette revient avec un mouvement d'élan raccourci (images 2 et 3).

### 3.2 Exécution du coup

Le joueur laisse tomber la raquette qui décrit une boucle derrière la tête (comme pour le service). L'axe des épaules reste incliné: épaule gauche haute, droite basse (image 4). Par le raccourcissement de la boucle, il se produit une accélération de la vitesse du mouvement. La tension de la musculature du buste est libérée et en même temps se produit l'effort du grand pectoral.

L'épaule droite est jetée en avant: l'épaule droite monte, la gauche descend. Par la synchronisation de ces deux mouvements, la raquette atteint une grande vitesse (images 5 et 6).

La balle devrait être frappée avec le bras tendu à environ 20—30 centimètres devant la tête au-dessus de l'œil droit.

Comme sur la suite d'images le lob a une bonne longueur, Sandy Mayer est obligé de frapper la balle en sautant. L'image 5 montre comment il saute sur la jambe arrière et empêche une chute en arrière grâce à un mouvement de ciseaux des jambes (images 6—8).

On voit bien également l'engagement du poignet avant et après l'impact (images 6 et 7). Après le coup, la raquette continue son mouvement en avant en bas, le bras gauche est conduit fléchi vers l'estomac pour empêcher une surrotation du corps.

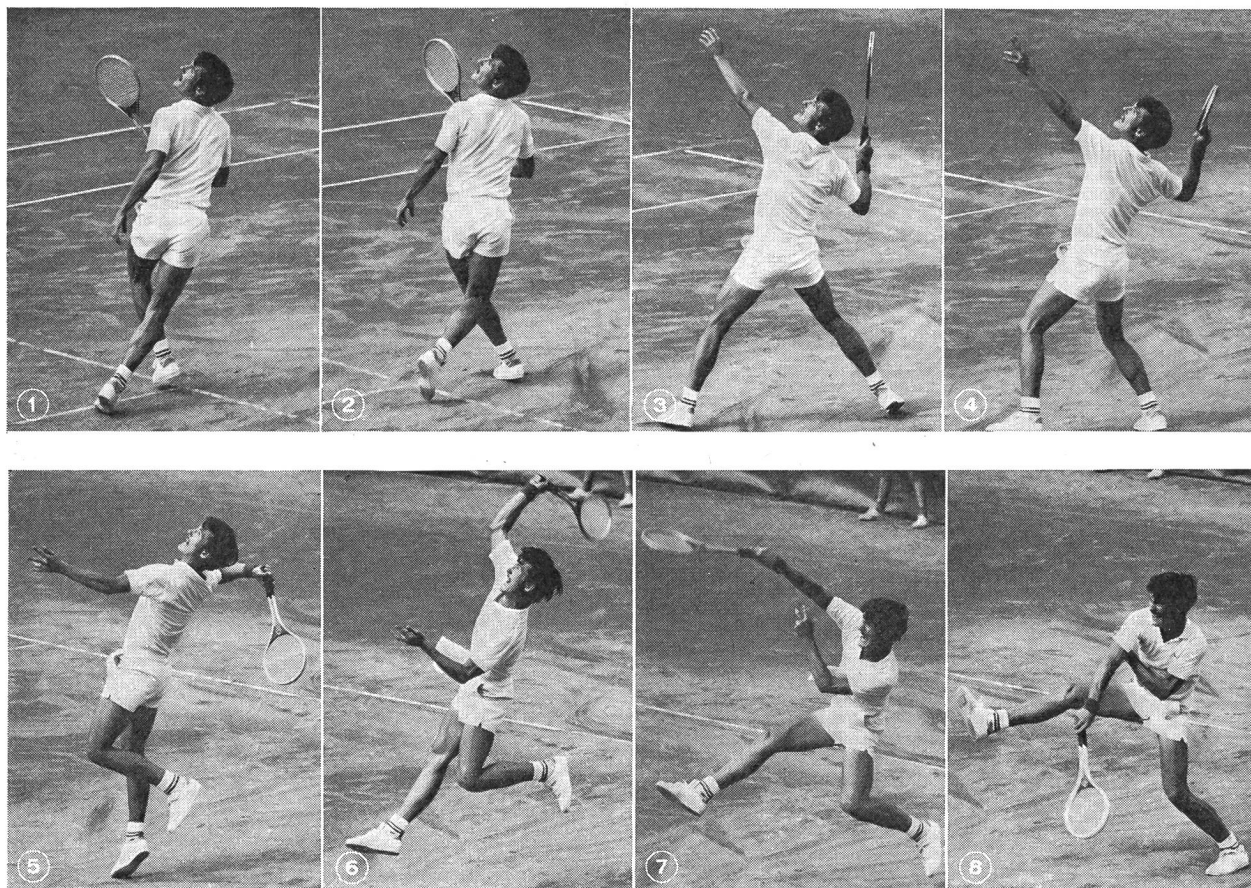
Après l'impact, chez beaucoup de bons joueurs, le corps se ferme comme un couteau de poche.

Il faut particulièrement observer:

- même prise que le service
- tourner immédiatement le corps
- bien courir sous la balle
- poids du corps sur la jambe arrière
- viser la balle (épaule gauche haute, droite basse)
- préparation raccourcie
- engager l'épaule et le poignet
- ciseaux des jambes lors du saut
- plus on est près du filet, moins il faut couper la balle

Fautes principales:

- mauvaise prise
- position trop faciale par rapport à la balle
- déplacement sous la balle imprécis
- la balle n'est pas bien visée
- la balle est frappée trop loin devant ou derrière le corps
- le poignet n'est pas engagé

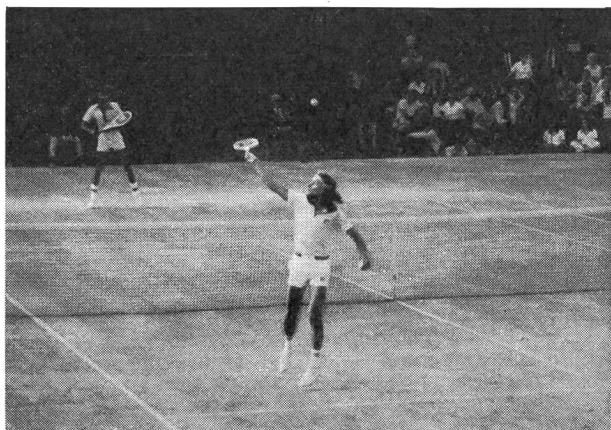


#### 4. Backhand-Smash (smash en revers)

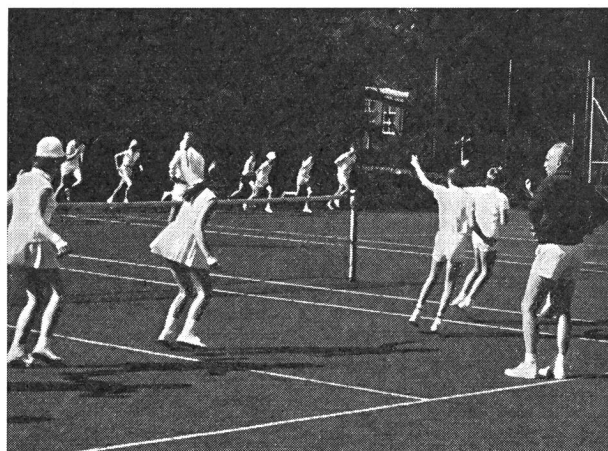
Björn Borg démontre ici un Backhand-Smash parfait. Dos au filet, il frappe la balle en engageant le poignet. Le smash en revers demande de l'adresse, un bon œil, de la force dans le poignet et le bras.

Important:

- bien se tourner (dos presque tourné contre le filet)
- prendre la raquette avec le bras fléchi devant la poitrine
- laisser tomber la tête de la raquette
- coup de fouet en arrière (le poignet est ouvert)
- frapper la balle le plus haut possible
- la raquette continue son mouvement en avant en bas dans la direction du filet
- tourner à nouveau le corps vers le filet
- reprendre la position d'attente



#### 5. Construction méthodologique



Exercices préparatoires pour le smash dans un cours J + S.

##### 5.1 Prise

Prise revers jusqu'à continentale. Important: on doit pouvoir engager le poignet.

##### 5.2 Accoutumance

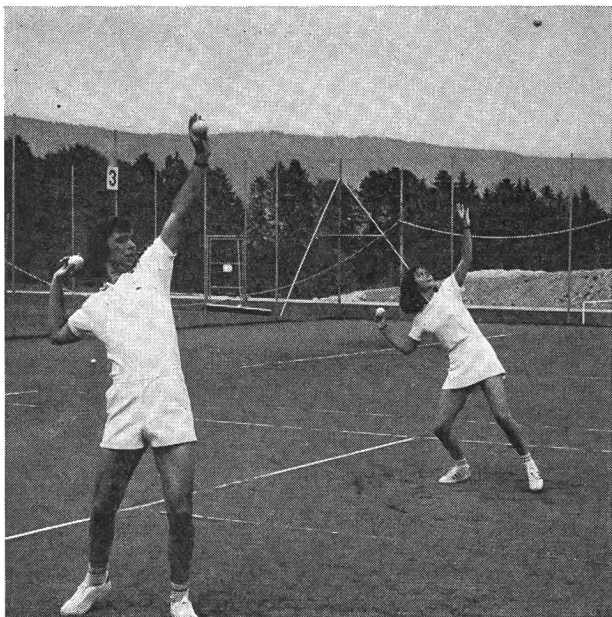
Exercice d'accoutumance: lancer la balle à une bonne hauteur. Lever le bras droit en laissant tomber la raquette, fouetter légèrement la balle (utiliser la prise courte).

##### 5.3 Courir en position

5.3.1 L'élève se tient au filet. Le maître lui joue un lob facile. L'élève doit courir sous la balle et l'attraper avec la main gauche, bras tendu.

Le maître doit observer: tourner le corps immédiatement, déplacer le poids du corps sur la jambe arrière. Regard sur la balle, bras gauche en haut, bien courir ou sautiller sous la balle.

5.3.2 Même exercice. L'élève prend une 2e balle dans la main droite. Sitôt après avoir attrapé la balle, il lance la 2e dans la direction du maître et passe la balle qu'il vient de recevoir de la main gauche dans la droite (déroulement du mouvement identique au smash, mais sans raquette).

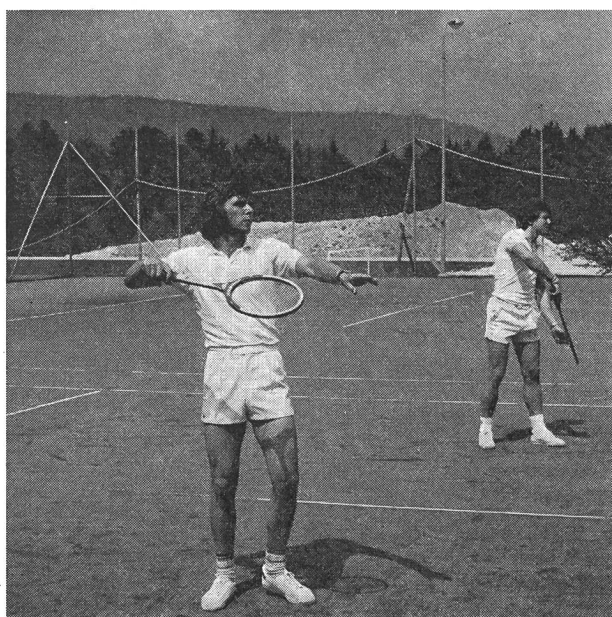


5.3.4 Concours d'adresse. Lancer une balle avec la main gauche comme pour le service. Qui parvient à la toucher avec une 2e balle lancée de la main droite?

#### 5.4 *Petit smash*

Elève près du filet. Le partenaire joue des lobs à mi-hauteur (un peu au-dessus de la tête). L'élève se tient latéralement, lève le bras droit fléchi, raquette suspendue. Coup de fouet et frapper (sortir la raquette d'un pot de miel!).

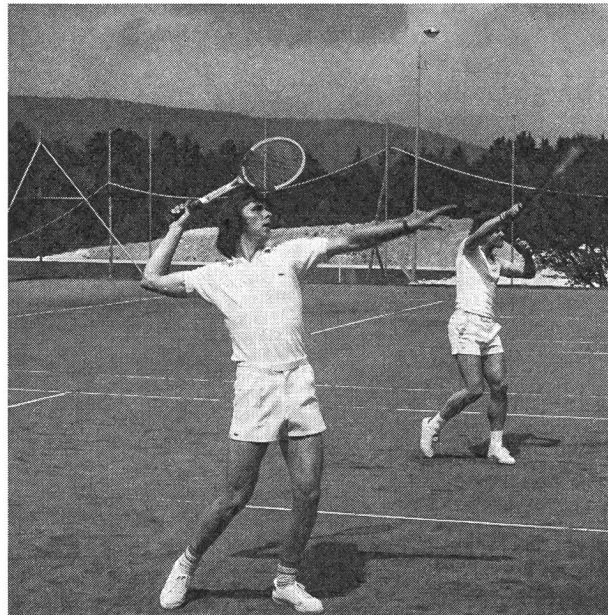
Le maître doit observer: pour cet exercice, on peut tenir la raquette plus court. L'engagement du poignet est important. La balle doit être frappée obliquement vers le bas pour qu'elle rebondisse par-dessus le partenaire.



#### 5.5 *Grand smash*

5.5.1 Le maître joue des lobs faciles. L'élève court sous la balle, prépare d'une manière rythmée un mouvement raccourci (raquette levée directement) et frappe la balle doucement (pas de force).

5.5.2 Même exercice mais avec une préparation «petit toit»: petit toit, boucle, coup.

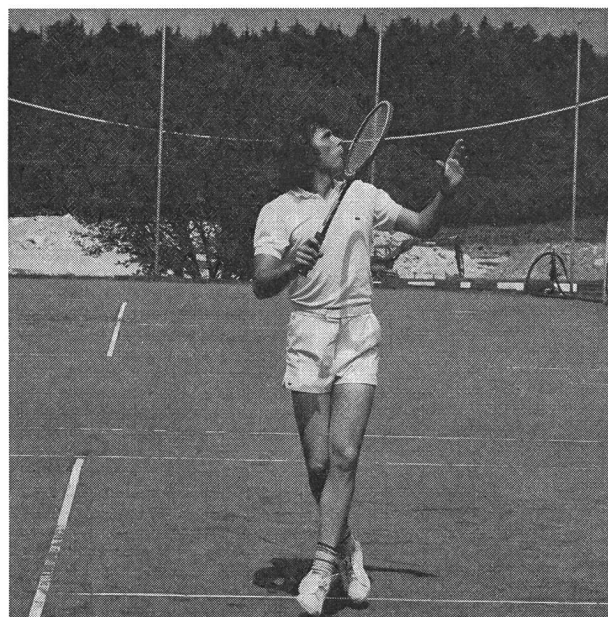


5.5.3 Même exercice mais préparation raccourcie (voir 5.5.1), laisser légèrement tomber la tête de la raquette. Tirer l'épaule droite en arrière, boucle, coup (mouvement Nastase).

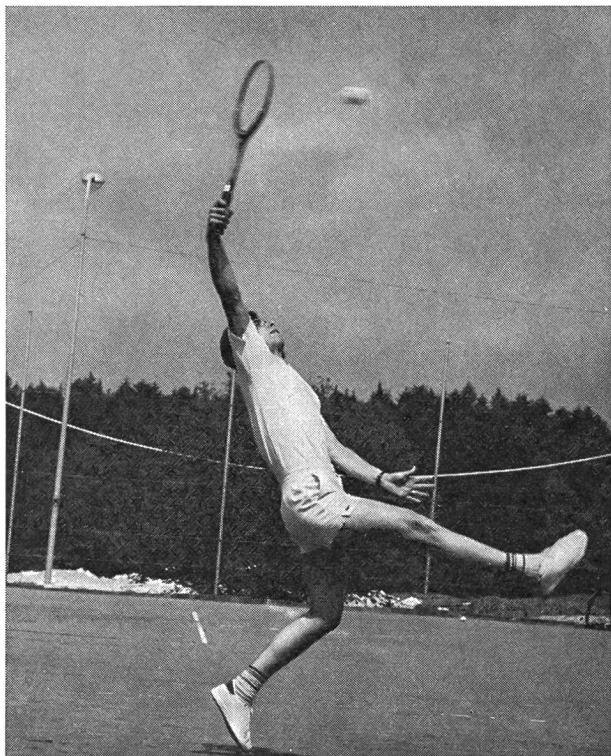
#### 5.6 *Smash en suspension*

5.6.1 Reculer en sautillant ou courir avec des pas croisés, appel sur la jambe droite, ciseaux avec les jambes.

Le maître doit observer: cet exercice peut être entraîné «à sec» avec un mouvement de frapper simulé ou avec un lancer de balle.



5.6.2 Le partenaire joue de longs lobs qui obligent l'élève à reculer et à sauter.



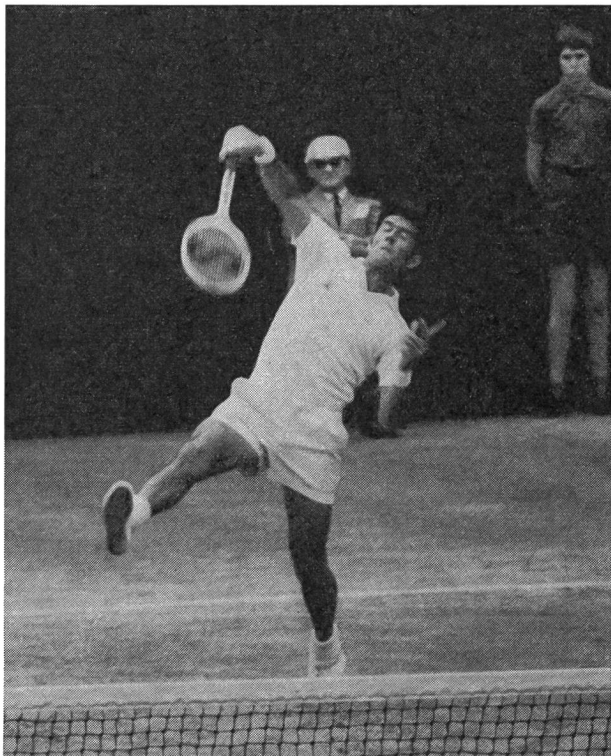
## 6. Renseignements tactiques

La nécessité de frapper les balles en volée le plus près possible du filet implique le danger d'être lobé par l'adversaire.

Comment puis-je écarter ce danger?

Ici deux exemples:

- Lors du «Big game» (nous entendons par là la montée immédiate au filet après le service), l'attaquant ne doit pas se précipiter au filet d'un seul coup. Si



L'Australien Ken Rosewall montre ici d'une manière parfaite l'engagement du poignet.

le lob a une bonne longueur et une bonne hauteur, il représente une balle en contre-pied pour l'attaquant qui ne peut donc pas l'atteindre. La montée au filet doit être interrompue après deux ou trois pas, c'est-à-dire que le joueur doit freiner sa course et prendre une position intermédiaire souple. Nous appelons cette phase «position de plaque tournante» (voir dessin 4, page 168).

Comme on prend généralement la position de plaque tournante légèrement devant la ligne de service, il est presque impossible pour le receveur de loper le serveur.

- Avec des volées bien placées et bien appuyées, il est possible d'empêcher l'adversaire de jouer des lobs efficaces ou du moins, il permet de les rendre plus difficiles. Celui qui est gêné par les balles, qui doit aller les chercher dans les coins ou qui les reçoit dans les pieds est souvent incapable de placer encore un lob dangereux.

Le smash ne demande pas toujours un engagement physique violent; très souvent, on peut réussir un point gagnant avec peu de force mais en plaçant bien ses balles (balles croisées).

Les joueurs qui smashent continuellement avec force ne peuvent et ne doivent pas prendre de risque en ce qui concerne l'angle. Par conséquent, leurs balles violentes sont dirigées la plupart du temps dans le sens de la longueur. L'adversaire expérimenté se déplace immédiatement en arrière vers le treillis et de là peut atteindre les smashes très souvent et retourner la balle en lob. Les statistiques montrent que le joueur au filet rate presque toujours le 3e smash. Calcul des probabilités?

Les smashes violents ne sont donc souvent pas efficaces et ne «paient» pas à la longue.

Conclusion:

- moins c'est souvent plus
- les balles croisées, jouées avec peu de force mais bien placées, donnent de meilleurs résultats et sont en plus économiques.
- les balles smashées en contre-pied ou dans les jambes ne peuvent que très rarement être bien retournées par l'adversaire.

Le joueur qui se trouve assez près du filet et qui smashe une balle dans le sens de la longueur doit frapper la balle vers le sol pour qu'elle rebondisse par-dessus le joueur qui se tient sur la ligne de fond.

Pour les lobs d'attaque rapides dont la trajectoire est assez basse, il faut lever la raquette par le chemin le plus court.

Quant aux lobs qui descendent verticalement, le joueur devrait les laisser rebondir une fois sur le sol.

Il y a beaucoup de joueurs qui tendent à smasher la balle toujours sur la droite. Cependant, dès qu'ils remarquent que l'adversaire réagit en se plaçant de plus en plus dans la bonne direction, ils devraient modifier leur jeu et placer leurs smashes à gauche. Dans ce cas le mouvement est semblable au service coupé avec une phase de préparation plus courte. L'adversaire doit alors se précipiter vers l'angle droit du court où il ne peut généralement plus atteindre la balle.

Lorsque la situation le permet, le joueur intelligent place ses lobs sur le revers de celui qui se trouve au filet. Il reste à ce dernier deux possibilités:

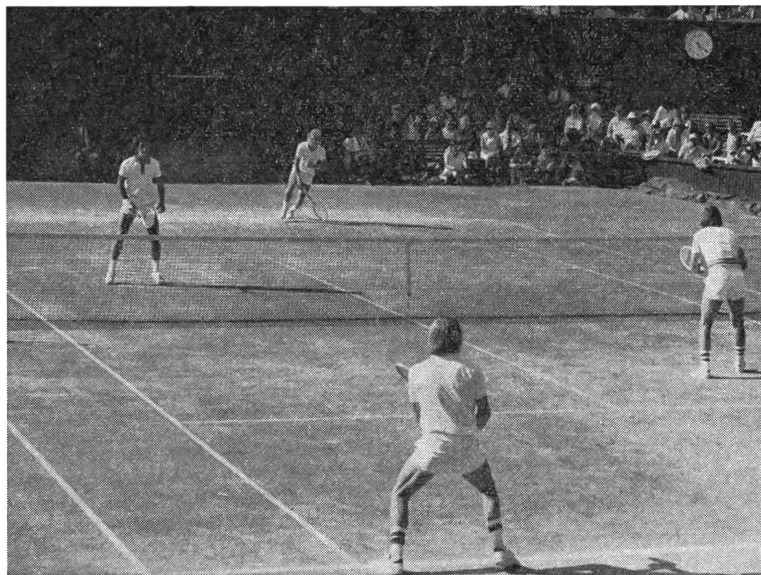
1. Avec des pas croisés de côté, il essaie tout de même de courir sous la balle. Très souvent il parvient tout de même à frapper la balle avec un smash twisté. Comme pour le service twisté, il doit arquer le corps fortement en arrière.
2. Si la balle est trop sur la gauche, il ne reste que le smash en revers (voir image 8, page 163).

## 7. Tactique en double (exemple)

(suite d'images: Marcel Meier)

La série montre un extrait de la demi-finale du double-messieurs de Wimbledon entre J. Fassbender/J. Pohmann, RFA (dos à la caméra) et les Américains V. Gerulaitis/A. Mayer.

Les jeunes Américains ont gagné après avoir perdu les deux premiers sets 8-9, 3-6, 6-3, 6-3, 6-3. Comme ils parvinrent aussi à s'imposer en finale, ils remportèrent leur première victoire à Wimbledon.



①

### Photographie 1

Les deux équipes en position de double classique. Fassbender (tout à gauche) se trouve un peu plus près du filet que d'habitude. Gerulaitis sert contre J. Pohmann. Pour le service, le blond Américain s'est rapproché de la ligne latérale. De cette position, le serveur peut placer un service qui oblige l'adversaire à sortir du terrain. Pohmann attend donc la balle près de la ligne latérale.

### Photographie 3

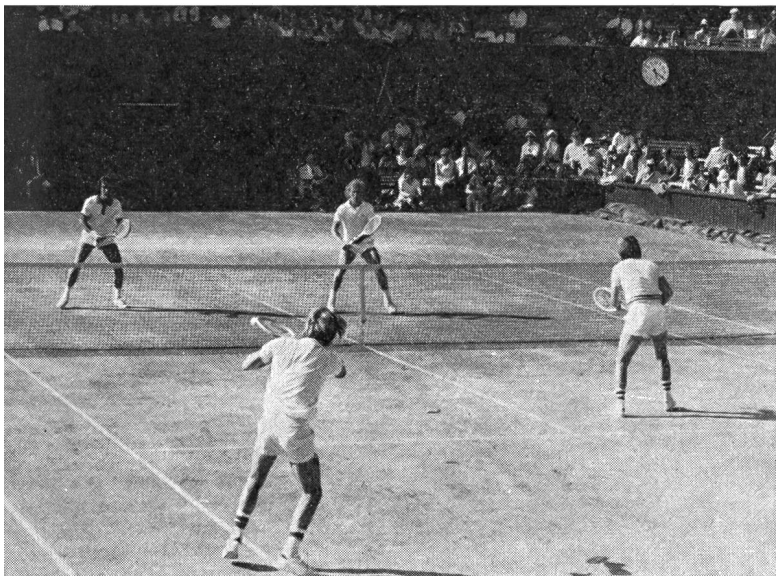
Gerulaitis retourne la volée à Pohmann et s'approche du filet pendant que Pohmann reste sur la défensive près de la ligne de fond.

### Photographie 2

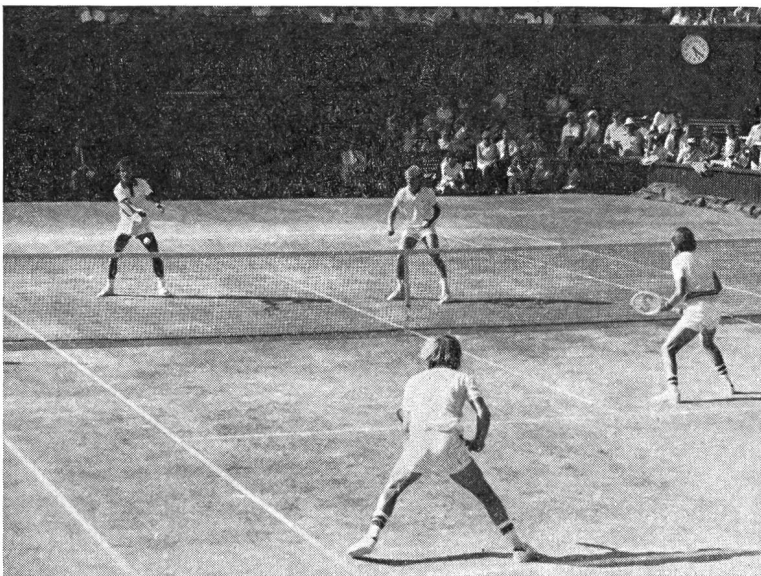
D'une manière surprenante, l'Américain a placé son service au centre. Pohmann ne peut que retourner une balle croisée. Gerulaitis glisse dans la première position de plaque tournante. Les deux joueurs au filet suivent le duel en position écartée souple.

### Photographie 4

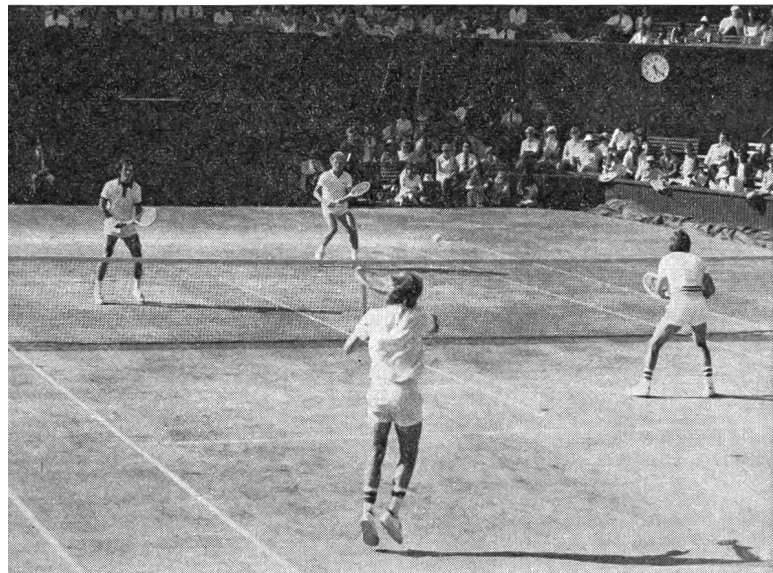
Les deux Américains se trouvent en bonne position au filet, ils couvrent leur place d'une manière optimale. Les possibilités de Pohmann sont donc très restreintes. Dans cette situation, il essaie de passer Sandy Mayer.



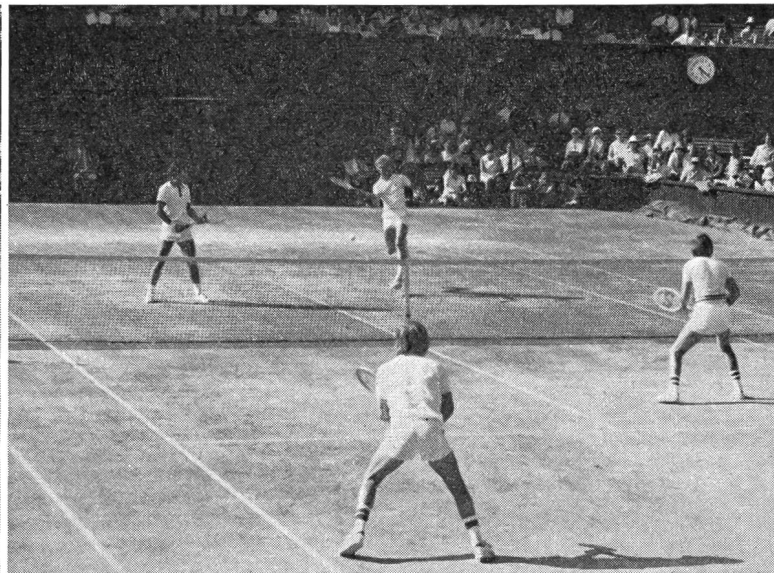
④



⑤



②



③

#### Photographie 5

L'Américain peut atteindre sans difficulté la balle trop peu précise. Comme Pohmann reste sur la ligne de fond (il est prêt à s'élancer), Mayer risque une volée courte.

#### Photographie 6

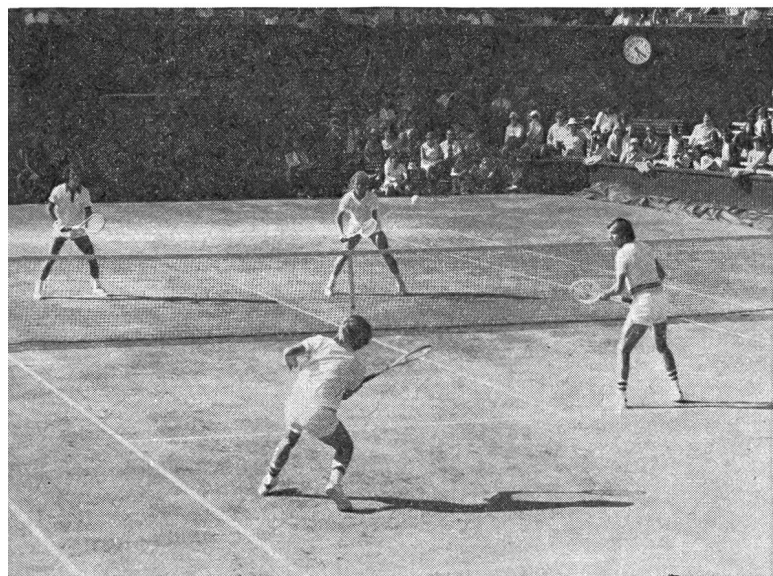
La balle est trop longue. Pohmann accourt et se rendant compte de la situation soulève la balle par-dessus Gerulaitis qui est monté très près du filet.

#### Photographie 7

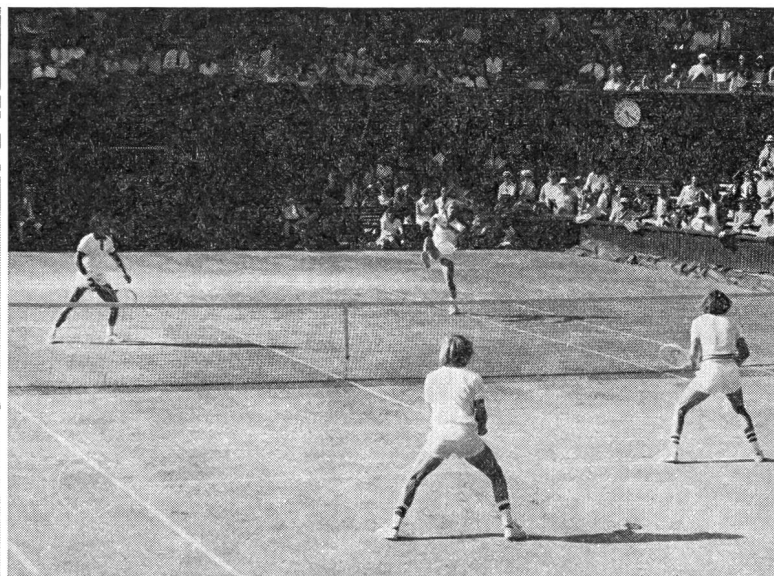
L'Américain a deux possibilités:

1. smasher la balle à gauche (vu depuis l'observateur) d'autant plus que Pohmann se trouve toujours assez loin;
2. passer Fassbender qui ne couvre pas bien le couloir. L'Américain se décide pour la 2e solution et grâce à un smash en suspension impeccable, marque le point gagnant.

Il se peut que la décision ait été influencée par le fait que Fassbender se trouvait près du filet et surtout qu'il n'était pas dans le rythme du jeu. Celui qui ne touche pas la balle pendant un certain temps a de la peine souvent à attraper des balles qui arrivent à l'improviste.



⑥



⑦

## 8. Entraînement du smash

Formes d'exercice et d'entraînement

Explication des signes: xT = élève(s), xP = partenaire, - - - - - chemin du joueur, 1 = suite des coups.

- 8.1 P près de la ligne de fond, T en position au filet. De la main, P lance des balles à mi-hauteur, T répond avec le *petit smash* (prise courte). Ici, l'engagement du poignet est important.
- 8.2 idem. P essaie de rattraper les balles frappées doucement et les renvoie en lob.
- 8.3 idem. T essaie de croiser les balles (objectifs devant la ligne latérale).
- 8.4 P joue des lobs le long de la ligne latérale du côté de son revers pour que T soit obligé de se déplacer sur la droite et de jouer les balles en smash coupé.
- 8.5 idem. P joue les balles sur le revers de T qui doit essayer de se déplacer latéralement sur la gauche et frapper les balles en smash twisté (dessin 1).
- 8.6 idem. T répond avec un smash en revers.

Ces exercices sont d'abord exécutés avec le «petit smash». L'élève apprend ainsi à tirer la raquette en arrière par le plus court chemin et à engager le poignet.

Ces exercices peuvent aussi, dans une 2e phase, être exécutés avec la prise normale puis avec le «grand smash».

8.7 Sur la partie du court de P, on place 2 ou 4 cerceaux de gymnastique comme objectifs. T doit essayer de smasher les balles dans les cerceaux (dessin 2).

8.8 P 1 et P 2 jouent des balles diverses (plates et hautes), T retourne en volée ou smashe. Dès qu'une balle sort du jeu, le maître en donne une nouvelle (dessin 3).

8.9 P 1 et P 2 lancent des lobs de la main. T smashe, court au filet et le touche avec la raquette puis repart en arrière pour atteindre le prochain lob. Pour cet entraînement «Smash-Grill» commencer lentement puis augmenter le rythme.

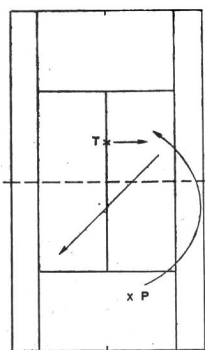
8.10 Big game: T sert, monte, P joue un lob, T smash de la première position de plaque tournante.

8.11 idem. P joue le premier retour plat, T joue une volée. P joue la 2e balle en lob, T doit essayer de smasher la balle de la 2e position tournante (dessin 4).

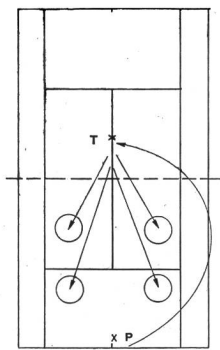
8.12 Les deux joueurs (P et T) se trouvent en position au filet et jouent des volées précises et sûres. Entre-temps, ils tentent de jouer un lob. Le lob est smashé *doucement* et les volées continuent.

8.13 Exercice à trois: tous les 3 joueurs au filet. P 1 et P 2 jouent quelques volées croisées. P 1 essaie de jouer un lob en volée par-dessus T. T smashe diagonalement à gauche (dessin 5).

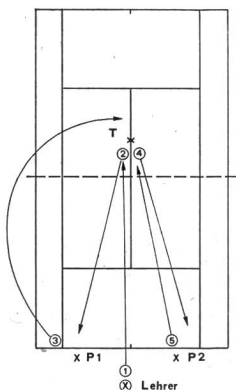
8.14 Comme 8.12, mais à quatre.



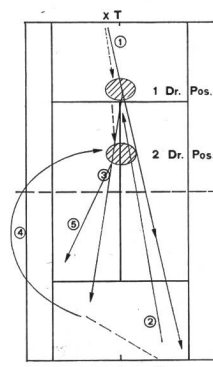
Dessin 1



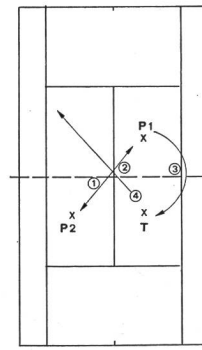
Dessin 2



Dessin 3



Dessin 4



Dessin 5

Au printemps, beaucoup de joueurs ont beaucoup de peine à évaluer correctement la trajectoire des lobs lorsqu'ils s'entraînent pour la première fois à ciel ouvert, surtout si le ciel est couvert de nuages blancs.

Pour s'adapter rapidement à la profondeur du ciel, l'élève laisse rebondir au sol les hauts lobs joués par le partenaire.

Dessin 3: Lehrer = maître.

Dessin 4: Dr. Pos. = position tournante.

### Important:

*Le smash exige beaucoup d'adresse et un bon Timing. Il doit par conséquent être entraîné spécialement dans des conditions extérieures diverses.*

*A l'entraînement comme en compétition, il ne faut smasher que bien échauffé.*

*Celui qui a des difficultés avec la colonne vertébrale devrait renoncer aux smashes violents avec mouvement brusque du torse et essayer de marquer des points en plaçant ses balles.*