



Apprentissage du smash

■ **Les étapes :**

L'idéal est que tu commences à travailler ton geste seul contre un mur sans saut ni course d'élan.

Ensuite progressivement tu fais des lancers de balles de plus en plus haut et tu inclus le saut, le tout sans filet.

Une fois que tu penses que ton geste devient bon tu peux passer au filet.

■ **un bon geste d'attaque se décompose comme suit :**

- 2 à 3 pas d'élan.
- Mettre les bras vers l'arrière pour faire balancier et fléchir les jambes.
- Au moment du saut, ramener les bras vers l'avant pour prendre de l'élan dans le saut et gagner de la hauteur, armer le bras d'attaque loin derrière la tête et cambrer le dos afin d'avoir un peu plus de puissance.
- Pour la frappe, il faut prendre la balle le plus haut possible mais devant soi, jamais au dessus de la tête ou derrière car sinon, 9 coups sur 10 c'est l'avion assuré.
- Le moment où la course d'élan démarre est le moment où la balle a atteint son plus haut niveau, juste avant qu'elle ne commence sa descente, c'est le cas pour des attaques à l'aile.