



Elan d'attaque – Flexion de jambes

■ **Objectif(s) :**

Forcer la joueuse à plier les jambes au maximum possible afin d'obtenir la meilleure détente. Initier le mouvement par un départ surélevé va forcer la joueuse à se réceptionner en souplesse en commençant à fléchir les jambes. Cela permet à la joueuse de prendre conscience qu'il faut d'abord descendre pour ensuite remonter (flexion puis extension). Ce travail peut être utile chez des joueuses qui ne fléchissent leurs jambes qu'à 40-50% de leurs possibilités et donc perdent de précieux centimètres de détente, ce qui est souvent le cas chez des joueuses sans bonne base technique.

■ **Position de départ :**

Debout sur un banc d'une hauteur de 30-50 cm

■ **Mouvement :**

Chaque joueuse va effectuer un mouvement d'élan d'attaque en posant en premier lieu le pied opposé à la main de frappe (pied gauche pour les droitiers, pied droit pour les gauchères). Attention à la réception de ce premier pas, éviter les chocs sur le talon sans pour autant bloquer sur la pointe.

La flexion de la jambe continuera de manière plus accentuée avec le deuxième pas qui doit aboutir à la flexion maximale possible avant explosion pour le saut.

La joueuse ramène ensuite son autre pied à hauteur du premier afin de compléter la flexion et d'entamer le saut d'attaque.

■ **Vision de l'entraîneur :**

L'entraîneur doit être attentif à :

- la souplesse et la fluidité du mouvement (éviter les chocs).
- la position des pieds lors des contacts au sol (éviter les pieds en canard qui rendent difficile la flexion quasi-symétrique des jambes).
- la flexion optimale des jambes.
- l'explosivité au moment du saut.
- le timing et le changement de rythme (Uuuuuun - deux - trois).
- l'utilisation des bras comme balancier.