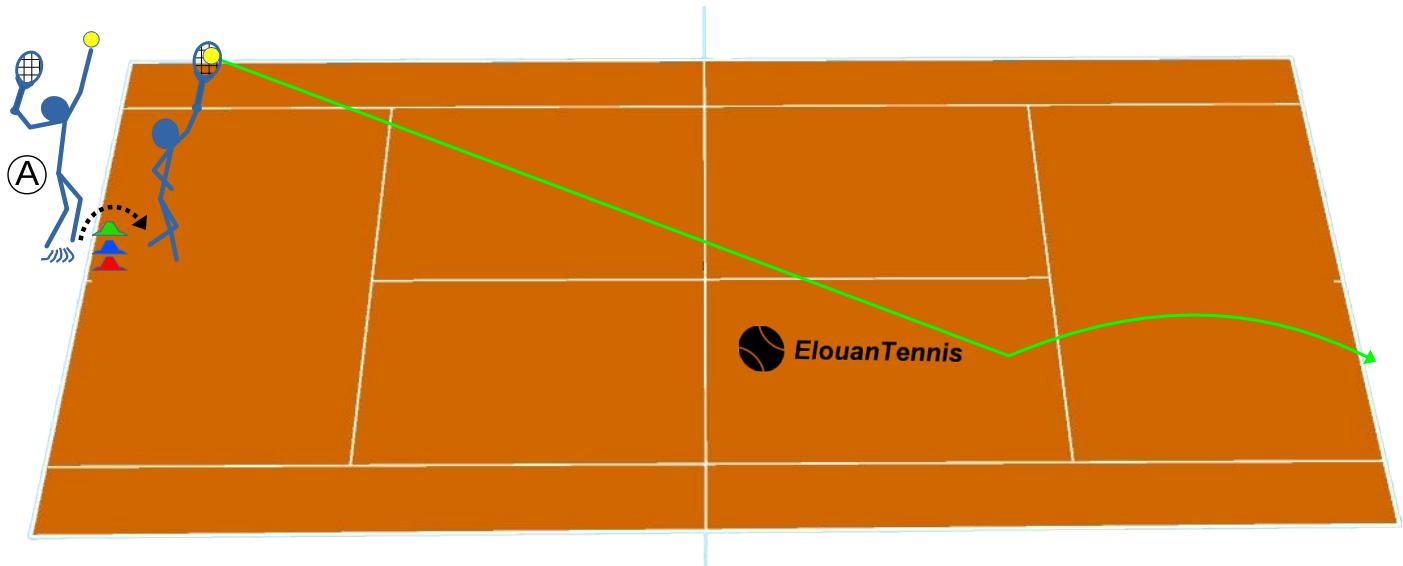




Bien utiliser ses jambes pour avoir un service puissant

Catégorie(s) :	Service, puissance, explosivité
Niveau :	Balle jaune – Débutant, intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	plots/cônes



Salut les amis !

Pour réaliser un service puissant, il faut exploiter tout les muscles du corps. Et en utilisant efficacement vos jambes, vous pouvez améliorer votre capacité à générer de la puissance à partir du sol. En effet, la flexion des jambes et le petit saut au moment de frapper la balle augmente la puissance transmise à la raquette et amplifie ainsi l'explosivité.

Voici un exercice simple pour vous aider à bien utiliser vos jambes lors du service :

- Placez 3 cônes devant vous, sur la ligne de fond.
- Commencez par une bonne position de départ en plaçant vos pieds à la largeur des épaules et en fléchissant légèrement les genoux. Gardez votre poids équilibré entre les deux pieds.
- Lorsque vous commencez votre geste de service, utilisez la force de vos jambes pour pousser vers le haut et vers l'avant, transférant ainsi votre poids du sol à travers votre corps jusqu'à votre bras.
- Juste avant de frapper la balle, poussez avec les orteils pour vous éléver légèrement sur la pointe des pieds. Cela vous permettra de libérer plus de puissance lors de votre mouvement de frappe.
- Après avoir frappé la balle, assurez-vous de suivre complètement avec vos jambes, en les poussant vers l'avant et vers le haut pour passer par dessus les 3 cônes et pour maximiser la puissance et l'explosivité de votre service.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>