

EXERCICE - SERVICE

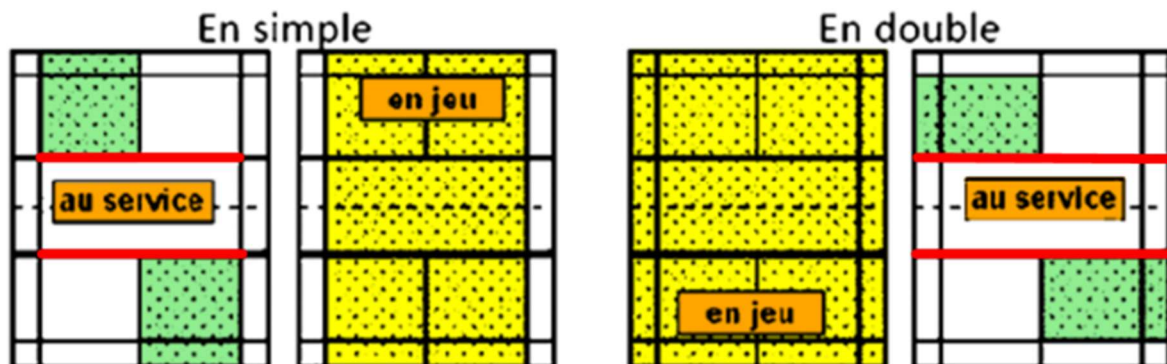
LES RÈGLES DE BASE :

- Au service :

- ▶ le service se fait en diagonale.
- ▶ le serveur doit frapper le volant au maximum au niveau de sa côte la plus basse.
- ▶ le serveur se tient derrière la première ligne. (ci-dessous en rouge)
- ▶ le serveur doit servir dans la zone autorisée au service. (ci-dessous en verte)

- Pendant l'échange :

- ▶ la zone autorisée pendant l'échange après le service. (ci-dessous en jaune)



I - Atelier service – partie 1 : service court

Dans cet atelier d'entraînement au service, nous allons travailler les services courts en situation de match simple et match double.

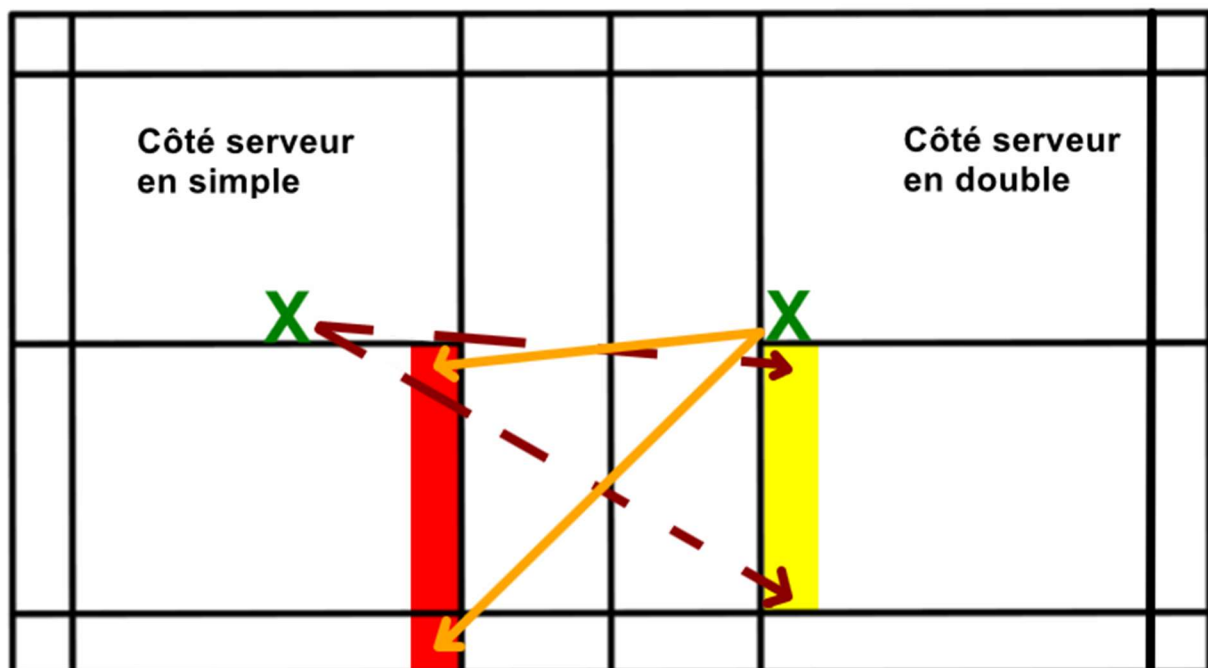
Le service doit passer moins de 10 centimètres au-dessus de la bande du filet pour éviter les attaques rapides en drive de l'adversaire.

En double, le serveur doit rester devant pour contrer les attaques amortis.

- En Double : La zone à viser est matérialisée par un quadrilatère rouge.

- En simple : La zone à viser est matérialisée par un quadrilatère jaune.

Le serveur est matérialisé par une croix verte.



EXERCICE - SERVICE



II - Atelier service – partie 2 : service long

Dans cet atelier d'entraînement au service, nous allons travailler les services longs en situation de match simple et match double.

Le service doit passer être haut et long ou rapide et profond pour éviter les attaques en smash de l'adversaire.

- En Double : La zone à viser est matérialisée par un quadrilatère rouge.

- En simple : La zone à viser est matérialisée par un quadrilatère jaune.

Le serveur est matérialisé par une croix jaune.

