

SERVICE

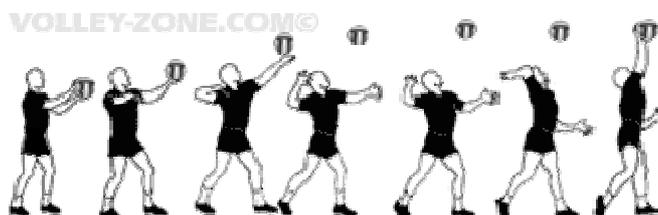
Le service

L'importance du service est énorme, surtout depuis la petite réforme des règles (tie-break). Il peut aussi bien mener une équipe à la victoire, qu'à la défaite. Aussi il est important de "maîtriser" le service.

Il existe plusieurs façons de servir. Voici les principales :

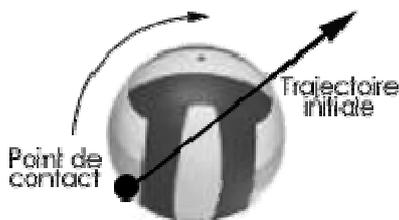
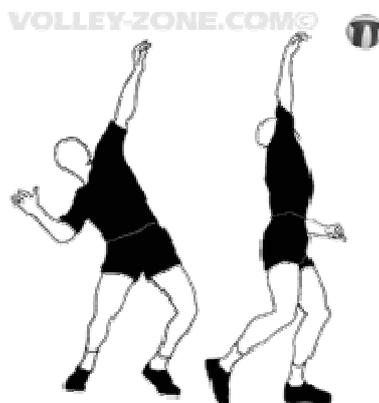
Services tennis

-
-
- **Préparation** : en position de départ, le corps doit être stable. Une jambe doit se trouver derrière l'autre, et les genoux sont très légèrement fléchis. Le ballon est en face de l'épaule droite et la main gauche tient le ballon. Le bras gauche est légèrement fléchi.
- **Position de départ** : la main gauche lève le ballon, le bras droit recule et le pied gauche avance d'un pas.
- **Lancer du ballon** : la main gauche garde le plus longtemps possible le ballon pour assurer un bon lancer. Un fois le ballon lancé, la main droite s'éloigne du ballon et le coude reste haut. Le bras est orienté vers la direction de l'envoi, et la paume de la main est légèrement tournée vers l'extérieur.
- **Frappe du ballon** : les hanches et les épaules se tournent vers la direction de la frappe. Le bras droit va fouetter le ballon après la rotation des hanches. Le poids est transféré sur la jambe avant pour donner plus de puissance.



Services liftés

-
-
- Pour effectuer ces services, le joueur doit cambrer son dos. Le lancer du ballon doit être haut (environ 1 mètre) pour permettre au joueur de se préparer. Au moment de la frappe, tout le poids est transféré vers la jambe avant. Le bras est tendu et vertical lors du contact. Le serveur va gifler le ballon pour le lifter.



Services smashés

-
-
- Ces services ne sont qu'une variante du service lifté. Mais dans ce cas, la frappe se fait en extension comme lors d'un smash
-

- **Services flottants**

- La trajectoire du ballon est imprévisible. En effet, comme son nom l'indique, le ballon "flotte" latéralement ou longitudinalement. Le ballon ne tourne pas sur lui-même. Il s'agit en fait de l'air contenu dans la vessie qui est mis en mouvement.



Pour effectuer un tel service, il faut que le lancer du ballon se fasse sans effet. La frappe doit être très sèche et le bras doit s'arrêter dès l'impact avec le ballon. Surtout, il ne faut pas suivre le ballon si l'on veut que le ballon flotte.

Voici quelques exercices pour améliorer le service :

- Des cibles sont placées à différents endroits sur le terrain. Le serveur doit essayer de les toucher.
- Un joueur A est au service. Un joueur B est de l'autre côté du terrain et va désigner des endroits où le joueur A devra servir. Le joueur B se déplacera en conséquence pour récupérer le ballon.