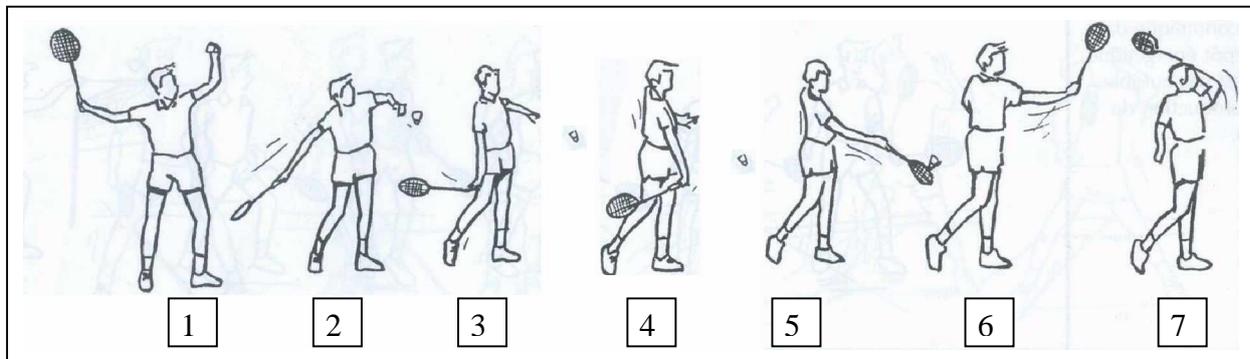


Le service en simple :

C'est un coup défensif puisque les règles contraignent le serveur à frapper du bas vers le haut. Ce n'est donc pas un coup fort, déterminant comme dans certaines disciplines. Il doit être exécuté avec précision, en prenant son temps. S'il est bien réalisé, il permet de ne pas être trop handicapé pour la suite de l'échange. Le serveur se place généralement près de la ligne de service de façon à être de suite placé au centre du terrain.

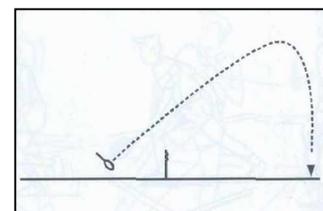


- 1 : Le mouvement du bras tenant la raquette part de haut en arrière.
Le corps est positionné le long de la ligne de séparation centrale et non pas face au filet (pied gauche vers l'avant).
Le serveur se concentre et prend son temps pour servir.
- 2 : Le serveur lance son mouvement en relâchant son bras, il ne force pas dessus, mais c'est à ce moment qu'il met la puissance dans le mouvement, son bras entame une rotation autour de l'épaule.
En même temps il lâche le volant sans mouvements brusques.
- 3 : Le mouvement continu sa lancé toujours sans forcer mais là la jambe arrière se plie et le talon se soulève pour permettre la rotation du corps et ainsi garder la puissance du mouvement du bras.
- 4 : Le corps se retrouve face au filet et le bras continue son mouvement de rotation autour de l'épaule.
Un mouvement du poignet peut se faire vers l'arrière de manière à le re-basculer vers l'avant au moment de l'impact (action suivante) pour donner plus de puissance au mouvement.
- 5 : Impact du volant sous le niveau de la taille dans la continuité du geste.
Début de rotation du buste pour ne pas bloquer le bras.
- 6 : Le bras continue sa course et le buste sa rotation.
Les yeux suivent le volant.
- 7 : Fin du mouvement le bras arrive en position haute.
Les yeux suivent toujours le volant.

è Repositionnement en position d'attente au « centre du terrain »

Trajectoires que l'on doit obtenir pour le volant :

Le service long en « cloche » : Il vise à éloigner l'adversaire du centre par une trajectoire haute qui retombe verticalement dans le couloir du fond. il rend ainsi les frappes d'attaques difficiles car moins percutantes.



Le service long tendu : Sa trajectoire est tendue juste au dessus du receveur. Il est utilisé de temps en temps pour surprendre l'adversaire mais le serveur aura moins de temps pour réagir dans les coups offensifs.

Le service court : Sa trajectoire doit être plongeante et au ras du filet. Bien exécuté, il oblige le receveur à lever le volant donnant au serveur l'opportunité d'attaquer

Techniquement il vaut mieux viser la zone central car c'est de cet endroit que la moyenne des trajets retours sont les plus longs. Donnant ainsi au serveur plus de temps pour réagir.

