

# LE RETOUR DE SERVICE

TEST DE LA 1 <sup>RE</sup> BALLE			TEST DE LA 2 <sup>E</sup> BALLE			TEST DE LA 3 <sup>E</sup> BALLE		
12 m	balle mousse	filet : 0,80 m	18 m	balle souple	filet : 0,80 m	24 m	balle intermédiaire	filet : 0,91 m
<b>TACTIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Être régulier</li> <li>▶ Retourner dans la zone centrale sur 1<sup>re</sup> balle de service « difficile »</li> <li>▶ Prendre l'avantage sur 1<sup>re</sup> balle favorable et sur 2<sup>e</sup> balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jouer où l'adversaire n'est pas</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapter son placement en profondeur à la qualité du service</li> <li>▶ Neutraliser l'adversaire sur 1<sup>re</sup> balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Longueur de balle</li> <li>● Point faible de l'adversaire</li> <li>● Sur le joueur</li> </ul> </li> <li>▶ Prendre l'avantage sur 2<sup>e</sup> balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jouer où l'adversaire n'est pas</li> <li>● Prendre la balle tôt</li> <li>● Utiliser son coup fort</li> <li>● Monter au filet</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapter son placement en profondeur à la qualité du service et à l'intention</li> <li>▶ Neutraliser l'adversaire sur 1<sup>re</sup> balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Longueur de balle</li> <li>● Point faible de l'adversaire</li> <li>● Zone centrale</li> </ul> </li> <li>▶ Prendre l'avantage sur 2<sup>e</sup> balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jouer où l'adversaire n'est pas (notamment court croisé)</li> <li>● Prendre la balle tôt (couper les trajectoires)</li> <li>● Utiliser son coup fort</li> <li>● Monter au filet</li> <li>● Remplacement avancé après la frappe</li> </ul> </li> </ul>		