

LE SERVICE

		TEST DE LA 1 ^{RE} BALLE			TEST DE LA 2 ^E BALLE			TEST DE LA 3 ^E 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
TACTIQUE		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être régulier en 1^{re} et 2^e balles de service ➤ Jouer la 1^{re} balle de service sur le point faible de l'adversaire 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gêner, voire faire le point en 1^{re} balle de service <ul style="list-style-type: none"> ● Accélérer ● Point faible de l'adversaire ● Varier les effets (plat et slice) ➤ Neutraliser en 2^e balle de service <ul style="list-style-type: none"> ● Trajectoires tendues et longueur de balle ● Point faible de l'adversaire 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gêner, voire faire le point en 1^{re} balle de service <ul style="list-style-type: none"> ● Accélérer ● Varier les zones (3 zones : droite, gauche et sur le joueur) ● Point faible de l'adversaire ● Varier les effets (plat, slice et léger lift) ➤ Neutraliser en 2^e balle de service <ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser les effets (slice, léger lift) ● Point faible de l'adversaire ● Longueur de balle 		
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Appuis semi-ouverts à appuis en ligne ➤ Raquette tenue en bout de manche, en prise continentale à marteau (semi-fermée de coup droit tolérée) ➤ Lancer de balle au-dessus du point d'impact et légèrement à droite du corps ➤ Passage par la position armée ➤ Ébauche de boucle ➤ Frappe en extension quasi complète ➤ Équilibre à la frappe 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Appuis en ligne ➤ Prise continentale à marteau ➤ Lancer de balle au-dessus du point d'impact et légèrement à droite du corps ➤ Montée coordonnée des bras avec mise de profil ➤ Armé par un mouvement ample, intermédiaire ou compact ➤ Passage par la position armée ➤ Accélération de la tête de raquette par un mouvement coordonné de descente de la raquette et de projection du coude vers le haut et l'avant (boucle) ➤ Passage de l'épaule ➤ Frappe en extension complète du corps ➤ Action de l'avant-bras (pronation pour le service plat) ➤ Balle frottée d'arrière en avant et de gauche à droite pour le slice ➤ Équilibre à la frappe ➤ Rythme général respecté 			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise continentale à marteau ➤ Lancer de balle : en avant et à droite pour le slice, à gauche pour le lift ➤ Flexion des jambes pendant l'armé (plus marquée pour le lift) ➤ Accélération de la tête de raquette par un mouvement coordonné de descente de la raquette et de projection du coude vers le haut et l'avant (boucle) ➤ Passage de l'épaule ➤ Extension des jambes (plus marquée pour le lift) ➤ Actions du poignet et de l'avant-bras ➤ Balle frottée d'arrière en avant et de gauche à droite pour le slice, de gauche à droite et de bas en haut pour le lift ➤ Transfert du poids du corps vers l'avant à la frappe et reprise d'équilibre ➤ Rythme général respecté 		
TECHNIQUE										