

CHALLENGE DU SERVICE

Le service est la première action de tout point. C'est également la première arme. Il est donc logique que cet exercice soit le premier challenge de la saison.
On facilitera la tâche en laissant la possibilité aux joueurs de s'avancer.

MISE EN PLACE

Un atelier est installé par terrain soit 6 maximum.

Sur tous les terrains les serveurs doivent se trouver du même côté sur tous les terrains afin d'éviter toutes gênes.

Une zone est tracée à 1m50 de la ligne de fond de terrain à l'aide d'une bande adhésive. Une ligne est tracée par le même moyen à 1m du côté serveur.

SITUATION

Le joueur est situé derrière la ligne de service et enchaîne ses services en visant le terrain adverse et tout particulièrement la zone de fond.

Chaque joueur effectue 2 séries de 8.

CRITERES DE REALISATION

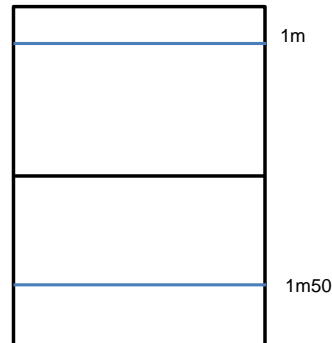
- * Le joueur doit prendre le temps de se préparer. Règlementairement, il dispose de 8s.
- * Lancer le ballon devant soi, devant l'épaule de frappe et suffisamment haut.
- * Aligner le corps, la balle et la cible
- * Le pied opposé au bras de frappe est avancé et orienté vers la cible tout comme le pied arrière.
- * Accélérer le geste rapidement et frapper la balle à son point mort haut main ouverte.
- * Durcir la main au moment du contact et porter le poids du corps vers l'avant

CONSIGNES AUX ENTRAÎNEURS

N'ayant pas d'intervention particulière à faire lors de ce challenge, l'entraîneur doit profiter de la situation pour faire des rappels règlementaires.

L'objectif est de faire appliquer rigoureusement le règlement du service

S



Si le joueur sert de la ligne officielle réglementaire :

- * Ballon dans la zone de fond = 3 points
- * Ballon dans le terrain adverse = 2 points

Si le joueur sert de la ligne située 1m devant la ligne réglementaire :

- * Ballon dans la zone de fond = 2 points
- * Ballon dans le terrain adverse = 1 point

Dans tous les autres cas, le joueur ne marque pas de point.

ATTENTION !!!

Si le joueur sert "tennis", il marque 1 point de plus dans toutes les situations de service.