

Le service smashé

Pour améliorer la vitesse et la précision,
utilisez le poignet!

Quand on regarde servir les meilleurs joueurs au monde, on a souvent tendance à ne remarquer que la vitesse à laquelle ils frappent le ballon. Quand celui-ci voyage à plus de 150 km/heure, ça se remarque! Par contre, lorsqu'on les observe un peu plus, on réalise que ce qui en fait les meilleurs, ce n'est pas seulement la vitesse mais surtout la précision et la constance de leurs services. Que ce soit en entraînement ou en match, ceux-ci peuvent placer leur service où ils le veulent et n'en rater tout simplement pas... enfin presque pas! La question est de savoir « comment » en arrivent-ils à servir de cette manière? Voici un indice! Si vous les observez de plus près, vous constaterez que l'élément qu'ils maîtrisent tous presque parfaitement, c'est le contact. Plus précisément, comment ils utilisent leur poignet pour contrôler la vitesse et le placement de leurs services.

Voici quelques conseils pour vous aider à améliorer votre contact:

- 1) Concentrez-vous sur le lancer:** plusieurs mauvais contacts ne sont pas causés par le geste lui-même mais par un mauvais lancer. Assurez-vous de lancer votre ballon devant votre

approche et votre bras de frappe. Trouvez la hauteur et l'endroit approprié en fonction de votre approche. Soyez précis et constants.

- 2) Gardez les yeux sur le ballon:** concentrez-vous à suivre le ballon des yeux jusqu'au contact. Certains serveurs baissent la tête en frappant ce qui leur fait perdre le ballon de vue pour un instant. Suivez le ballon jusqu'au contact.
- 3) Approche – Accélérez vers le ballon:** synchronisez votre approche avec votre lancer et accélérez vers le ballon. Utilisez les deux bras pour sauter et pour obtenir le maximum de hauteur. Gardez-les souples. Les bras devraient s'élaner complètement vers l'arrière sur votre avant-dernier pas et s'élever complètement vers le haut lors du saut. Ramener votre coude du bras qui frappe vers l'arrière.
- 4) Contact – Fouettez le poignet:** déplier le bras complètement pour aller chercher le maximum de hauteur au contact et fouetter le ballon la main ouverte en fléchissant le poignet. L'action du poignet accentuera la rotation du ballon et lui donnera sa direction. Gardez-le souple. Donner une trajectoire plus longue et horizontale au ballon. Soyez précis et constant.
- 5) Utilisez des cibles pour entraîner la vitesse et la précision:** Lorsque vous servez en match,

vous avez toujours une cible en tête. Ça peut être un intervalle, une zone ou un certain côté d'un réceptionneur. Entraînez-vous de la même manière. Ayez toujours une cible en tête avant de servir. Vous pouvez utiliser des matelas ou autres références visuelles comme cibles en entraînement pour améliorer votre précision. Lorsque vous serez en match ou en entraînement face à des réceptionneurs, observez-les pour déceler leurs faiblesses. Utilisez votre service pour les exploiter. Travailler ensuite à varier la vitesse et le placement de vos services pour les mettre en difficulté.

Conseil pratique!

L'utilisation de vidéos ou de photos pour montrer de bons exemples ou pour s'observer soi-même peut s'avérer très utile pour apprendre ou corriger votre geste.

En voici un qui offre une vue de différents angles et à des vitesses variées:

<http://youtu.be/Zbi4DfAR3fk>

Rappelez-vous que l'entraînement de votre service smashé prendra du temps, des répétitions et beaucoup de concentration. Restez patient et positif!

Bon entraînement!

Vincent

Auteur : Vincent Pichette, entraîneur de l'équipe nationale Canadienne