



### Interception de la trajectoire

1. Le serveur amorce sa course d'élan environ trois mètres derrière la ligne de fond **pour avoir une approche complète. Il lance le ballon devant lui, dans l'axe de l'épaule du bras de frappe** et de la zone ciblée au service. Pour lancer le ballon, il fouette le poignet pour donner au ballon une rotation vers l'avant. Ce lancer est plus bas que celui du service smashé en puissance, mais il amène quand même le serveur à voyager vers l'avant. Lancer le ballon plus bas permet au serveur d'avoir plus de contrôle que de puissance. Le lancer du ballon se fait juste avant la pose du pied gauche au sol. Le serveur regarde le **ballon**, et ses bras sont devant lui.
2. Le serveur enchaîne rapidement d'un **grand pas du pied droit vers le ballon**, tout en abaissant son centre de gravité et en allongeant ses bras vers l'arrière.
3. Il termine sa course d'élan par le blocage de son pied gauche devant son pied droit, ce qui lui permet de **voyager vers l'avant**. Au moment de poser son pied gauche au sol et de pousser sur ses jambes, il **lève les bras** en faisant précéder le bras gauche.
4. Dans les airs, le serveur arme le bras vers l'arrière, coude haut (« l'arc et la flèche »), ce qui **entraîne une ouverture des épaules et des hanches en direction du ballon**. Les **jambes sont fléchies**, et leur extension sert à donner plus de puissance.
5. Les abdominaux se contractent pour amorcer la rotation du tronc, tandis que **le bras gauche descend le long du corps**. Le bras droit frappe en direction du ballon.

### Posture d'interception

6. Le contact se fait **dans l'axe de l'épaule droite**. La main frappe derrière le ballon et, par un mouvement de flexion du poignet, le coiffe pour lui donner une **rotation maximale**. Au contact de la main sur le ballon, **les jambes et le corps sont droits**. L'épaule gauche est basse pour permettre au serveur de frapper le plus haut possible.

### Production de la trajectoire

7. Le serveur **poursuit son geste de frappe en direction du service**, ayant pour effet de fléchir légèrement le tronc.
8. Il retombe au sol sur ses deux pieds, **deux mètres ou plus à l'intérieur du terrain**, et fait ensuite une **lecture du jeu offensif adverse**.

*\*Le service smashé en contrôle et le service smashé en puissance se ressemblent. Le service contrôlé est directionnel et tactique plutôt qu'axé sur la puissance.*