



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 avance le pied droit et **lance le ballon dans l'axe de l'épaule du bras de frappe** et dans l'angle de l'engagement. Pour lancer le ballon, il fouette le poignet pour donner au ballon une **rotation vers l'avant**.
2. Le serveur lance le ballon assez loin devant lui pour lui permettre de prendre de la vitesse lorsqu'il avance le pied gauche. Ses bras sont devant son corps, et il **regarde le ballon**.
3. Il évalue la qualité du lancer et engage son **pied droit d'un grand pas**, tandis qu'il abaisse son centre de gravité. (Cette étape sert à s'ajuster au lancer). Au même moment, le serveur allonge **les bras vers l'arrière**.
4. 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.

Posture d'interception

5. 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**.
6. Les abdominaux se contractent pour amorcer la rotation du tronc. **Le bras gauche descend le long du corps**, et le bras droit frappe en direction du ballon et dans l'axe de l'épaule droite. La main frappe derrière le ballon et le coiffe par une flexion du poignet pour lui donner une **rotation maximale**.

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 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.*