



Réussir un service smashé

- D'abord travailler le **lancer avec la course d'élan** : chacun doit trouver son lancer (hauteur, 1 main ou 2 mains, légèrement vers la droite ou vers la gauche). Bref il faut passer des heures pour trouver un lancer bien calé avec la course d'élan et le saut. Il faut absolument que ce lancer devienne un automatisme que l'on est capable de répéter à l'identique.
- Pour la **frappe**, il faut prendre le ballon le plus haut possible, traverser la balle avec un mouvement ample bras tendu au moment de la frappe, avec un saut vers l'avant pour bien traverser le ballon.

Je pense que s'entraîner à un service smashé avec un saut vertical ne sert à rien. La frappe en service smashé ressemble à une frappe aux 3 mètres. Donc travailler vos attaques aux 3 mètres ça pourra vous servir pour les services smashés.