

Service en lob

Service en lob

Au squash, chaque échange débute par un service. On alloue le premier service par tirage au sort en faisant tourner la raquette sur sa tête. Celui qui gagne le tirage Le service est un coup important. Au squash, le service est le seul moment où le participant contrôle totalement la balle – il faut penser et agir comme si l’adversaire était avantage à tous les autres coups.

En général, un participant marque un point seulement s’il remporte un échange dans lequel il a été serveur (dans certaines compétitions internationales, on marque un point à chaque échange remporté, peu importe le serveur).

Un bon service peut placer le participant en position offensive dès le début de l’échange, ce qui lui procure donc un avantage immédiat. Dans certains cas, un excellent service en lob permettra aux participants de remporter l’échange.

Préparation

- Pied arrière à l’intérieur du carré de service.
- Pied avant légèrement ouvert, les orteils forment une ligne imaginaire dans la direction de la cible sur le mur frontal.
- Le poignet est cassé et la tête de la raquette se trouve derrière la hanche.

Lancement de la balle:

- La balle peut être échappée ou lancée légèrement devant le corps et devant la jambe d’attaque, au niveau de la hanche.

Pré-impact

- La tête de la raquette est ouverte et elle suit une trajectoire de bas en haut.

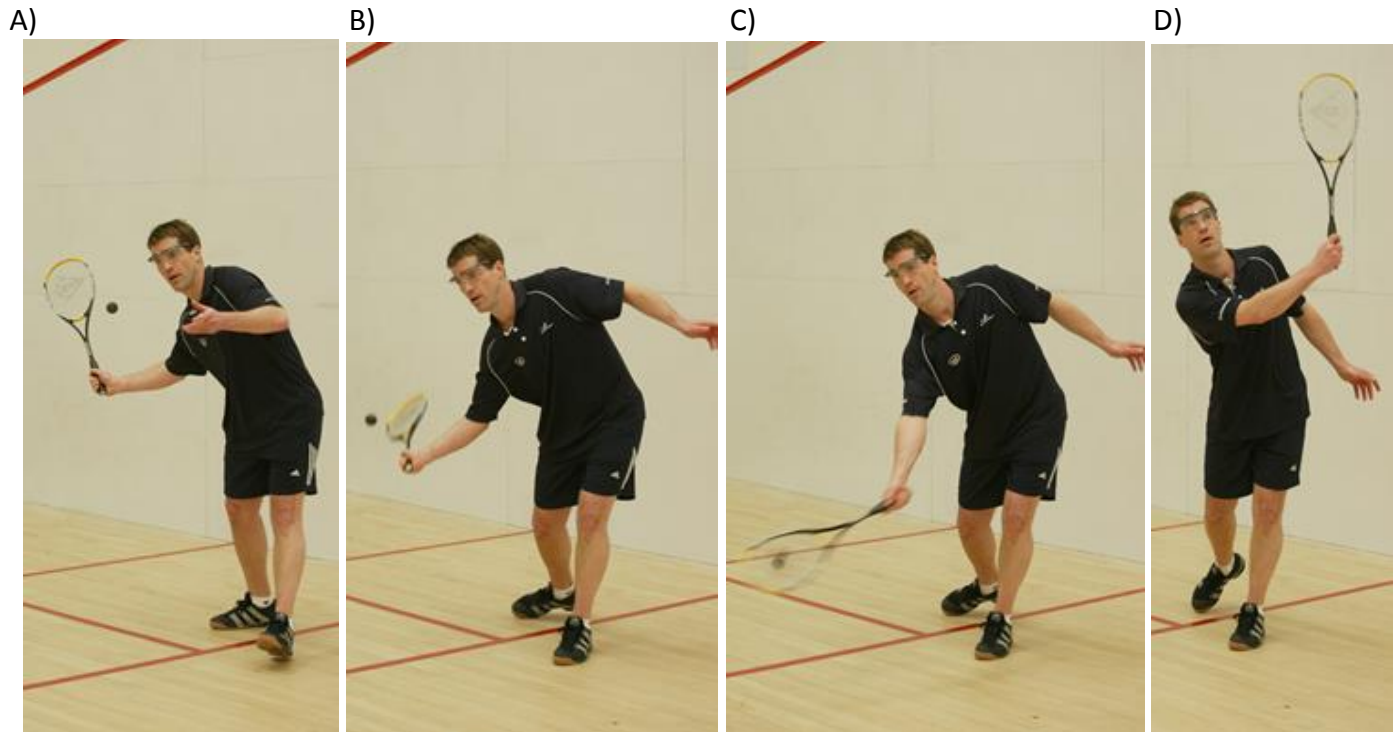
Point d’impact

- Le contact avec la balle se fait en déplaçant le poids vers l’avant et la raquette est balancée du bas vers le haut dans un arc.

Accompagnement

- L’accompagnement se poursuit vers le haut et dans la direction de la cible sur le mur frontal.

Diagramme – service en lob



Activités

On recommande d'utiliser la progression suivante pour enseigner le service en lob et d'avoir à disposition deux balles pour chaque participant. Les participants :

- se rapprochent du mur frontal pour envoyer le service et reculent lentement vers le carré de service.
- envoient le service de chaque carré de service.
- envoient le service et se dirigent vers le T.
- apprennent à connaître les limites et les règles du pointage.

Tableau de retroaction - service en lob

Coup	Résultat	Contrôle de la balle	Principes de base	Aides pédagogiques & conseils
Service en lob	Le service est sorti sur le mur de côté	Direction	Contrôle horizontal de la tête de la raquette	Vérifier la position du corps au contact S'assurer que l'envoi de la balle est effectué dans la bonne zone; ni trop près, ni trop loin Vérifier la position du poignet au contact
		Hauteur	Trajectoire de la raquette	Minimiser le mouvement du poignet, ce qui fait descendre la tête de la raquette
Service en lob	Service est court	Distance hauteur	Contrôle vertical de la tête de la raquette	Vérifier la prise S'assurer que la face de la raquette est ouverte au contact
	Service est trop long (sort du mur du fond)	Vitesse	Trajectoire de la raquette Longueur de l'élan	Vérifier que la raquette frappe sous la balle, créant un arc de bas en haut pour la tête de la raquette dans la zone d'impact. S'assurer que la préparation s'amorce au niveau de la hanche pour qu'elle ne soit ni trop longue, ni trop haute.

Retour de service

Le retour de service

L'objectif du retour de service est de neutraliser l'avantage du service et de reprendre position sur le T. Pour un retour de service haut et droit dans le coin arrière, la meilleure façon est d'utiliser le revers, le coup droit ou la volée. Ce sont les trois coups qui devraient être utilisés pour le retour de service.

Préparation

- La position approximative pour recevoir le service se trouve à l'opposé du coin arrière intérieur du carré de service.
- Le receveur se tourne vers le serveur et, tout en l'observant, prépare sa raquette pour retourner le service.

Pré-impact

- Comme pour le coup droit, le revers ou la volée en longueur

Point d'impact

- Lorsque la balle est servie, le receveur tente un retour de service à la volée si possible. Un parallèle est la meilleure option.
- Alternativement, un coup parallèle en longueur peut être joué pour retourner le service. Le receveur retourne dans la zone du T si le retour n'atterrit pas à cet endroit, et il se place en position d'attente.

Accompagnement

- Comme pour le coup droit le revers ou la volée.

Activités

- Envoyer un service court afin que les participants puissent le retourner en parallèle en avançant d'un pas.
- Envoyer un service plus long qui oblige les participants à reculer pour le retourner en parallèle.
- Envoyer la balle en diagonale de façon qu'elle frappe le mur de côté d'abord, puis atterrisse dans le carré de service afin que les participants puissent la retourner en parallèle.
- Faire un service en lob devant être retourné en volée.
- Jouer un service en lob de sorte que la balle frappe le mur de côté en diagonale, et qui oblige les participants à effectuer un retour en volée avant ou immédiatement après que la balle frappe le mur de côté.