



## Interception de la trajectoire

1. L'attaquant de centre **regarde le premier contact et laisse passer le ballon avant de s'engager**. Pourchasser le ballon, plutôt que le devancer, aide l'attaquant à avoir une course d'élan plus dynamique sans devoir ralentir. L'attaquant repère aussi d'un seul coup d'œil **le ballon, le passeur et les contreurs adverses**. L'attaquant engage son premier appui (pied gauche). La direction de l'approche dépend de la trajectoire du premier contact.
2. Les deux derniers pas (blocage) sont faits devant le passeur, **à une distance d'au moins un mètre du filet**. **Le pied gauche est devant le pied droit**, ce qui favorise l'ouverture du tronc vers le passeur. Le pied gauche est posé tout juste avant que le ballon arrive dans les mains du passeur.
3. Les bras sont ramenés vers l'arrière au moment de la flexion des jambes. **L'attaquant effectue son impulsion lorsque le ballon quitte les mains du passeur**. À l'aide de sa vision périphérique, l'attaquant prend de l'information sur la position des contreurs.
4. Le bras de frappe est armé, ce qui entraîne l'ouverture des hanches. **Le geste de frappe est amorcé par la rotation du tronc**. L'attaquant voit que les contreurs lui ferment les zones 6-5.

## Posture d'interception

5. L'attaquant est droit, et le transfert de la vitesse provenant de la rotation rapide des hanches et du tronc donne **plus de rapidité au bras de frappe**.
6. **Le bras gauche est ramené le long du corps pour donner une amplitude maximale au bras de frappe**, alors que la main frappe la partie supérieure droite du ballon. Au moment du contact, l'attaquant expire pour accroître sa puissance.

## Production de la trajectoire

7. L'attaquant retombe sur le pied gauche dû à la rotation prononcée de l'angle de frappe vers le poste 1. Un retour au sol sur deux pieds est préférable.

