







Interception de la trajectoire (joueur droitier)

- 1-2. Le joueur amorce sa course d'élan de la même façon que l'attaquant du poste 4 (lire la fiche *Attaque sur la diagonale Principes mécaniques de base*). Le point de départ se situe sur la ligne de côté.
- 3. Au moment du blocage au sol, le pied gauche est devant le pied droit, l'épaule gauche est la plus proche du plan du filet. Les hanches vont s'ouvrir vers l'extérieur du terrain pour permettre la rotation du tronc qui va aider à produire de la puissance lors de la phase

Bon nombre de joueurs débutants effectuent un blocage des appuis parallèle au plan du filet ou ont même le pied droit devant le pied gauche. Cette mauvaise habitude limitera la puissance à l'attaque.

4. Au moment de l'impulsion, le bras gauche demeure le plus proche du plan du filet et pointe le ballon. L'épaule droite est derrière et plus basse que l'épaule gauche.









Posture d'interception

- 5. L'attaquant contracte ses abdominaux pour amorcer la rotation du tronc. Le ballon se retrouve dans l'axe de l'épaule droite. Le bras gauche descend le long du corps au moment où le bras droit s'élève en extension en direction du point de contact du ballon. L'épaule droite s'élève au-dessus de l'épaule gauche au contact.
- 6. L'attaquant utilise son poignet pour frapper le ballon un peu de côté, le pouce termine vers le haut afin de diriger la frappe vers la ligne. La rotation du tronc se poursuit avec l'abaissement de l'épaule gauche.

Production de la trajectoire

7. L'attaquant retombe sur deux pieds, épaules et hanches faisant face à l'intérieur du terrain. Il se prépare pour la prochaine action.

Source: Volleyball Canada