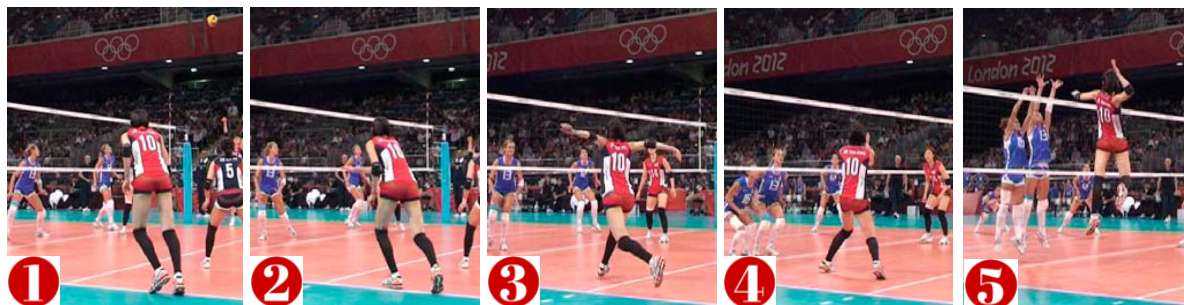


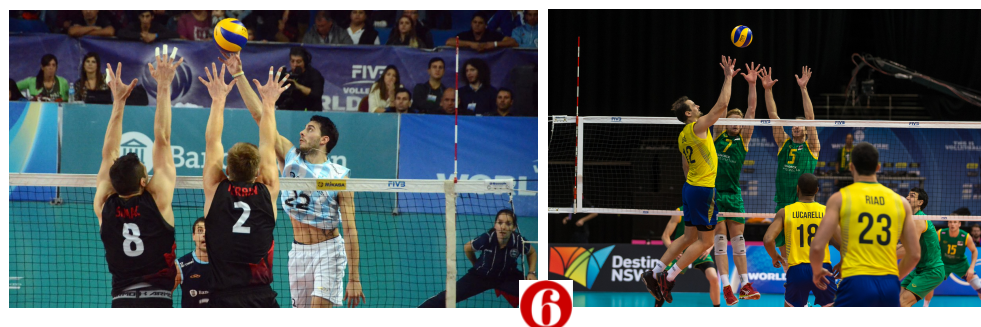
Interception de la trajectoire (pour droitier)

- 1-4. L'attaquant utilise **la même course d'élan que pour une attaque normale.** (Lire la fiche *Attaque sur la diagonale – Principes mécaniques de base* pour une description complète.)
5. Au moment de l'impulsion, les épaules de l'attaquant sont obliques par rapport au filet : l'épaule gauche près du filet et l'épaule droite reculée vers l'arrière. **La course d'élan doit démontrer une attaque en puissance.**



Posture d'interception

6. **La rotation du tronc est amorcée par la contraction des abdominaux.** Le bras gauche se rabaisse rapidement le long du corps, et le bras droit s'allonge en direction du ballon. **La main amorce l'action** du geste de contact, alors que la frappe d'attaque est déclenchée par le coude. Au moment du contact, l'attaquant est droit et stable et tient la main ouverte pour pouvoir jouer le ballon avec les doigts.



Production de la trajectoire

7. Deux types de placement sont possibles. L'attaquant peut **absorber le ballon** en gardant les **doigts plus détendus** pour lui donner une trajectoire en cloche et le placer tout juste derrière le contre ou **faire un contact plus sec** sur le ballon en gardant les **doigts plus rigides** pour donner une trajectoire tendue et pousser le ballon avec plus de puissance dans des zones ouvertes ou sur les mains des contreurs pour faire sortir le ballon à l'extérieur du terrain.
- L'attaquant retombe sur les deux pieds et se prépare à **contrer ou à défendre** si l'équipe adverse relève le ballon.



PLACEMENT DÉVIÉ SUR LE CONTRE

Si la passe d'attaque se situe près du contre adverse, **l'attaquant peut pousser le ballon sur les mains des contreurs vers l'extérieur du terrain.** Ainsi, il gagne l'échange pour son équipe puisque le contreur adverse est la dernière personne à avoir touché au ballon.