Interception de la trajectoire

Peu importe l'angle de frappe souhaité, sur la ligne ou sur la diagonale, l'attaquant amorce toujours sa course d'élan de la même façon. Ainsi, puisque la course d'élan est la même pour les deux angles, la présente fiche décrit l'action à partir du moment où l'attaquant est dans les airs, bras droit armé, prêt à attaquer. (Pour une description de la course d'élan, lire la fiche *Attaque sur la diagonale – Principes mécaniques de base*.)

Posture d'interception

2. Les abdominaux se contractent pour amorcer la rotation du tronc. Le bras gauche **descend rapidement le long du corps** pour stopper la rotation de son tronc. Le bras droit déroule vers le haut, tandis que la **tête est tournée vers le ballon** et **les yeux le fixent**.

3. **Le corps est droit,** et l'épaule gauche est plus basse que l'épaule droite afin de permettre une attaque sur la diagonale. Le bras droit se déroule vers l'avant pour frapper le ballon en pleine extension sur la diagonale, et le poignet fléchit avec une rotation en pronation pour couper l'angle. Le tronc commence à fléchir.

4. Le mouvement d'accompagnement de la main est important. **Le bras de frappe descend dans la direction de l'attaque, et le corps fléchit.** Les épaules sont orientées vers le terrain adverse.
*De nombreux jeunes joueurs font une rotation des épaules dans la direction opposée de l'attaque au lieu d'utiliser la contraction des abdominaux dans la direction de l'attaque. Cette technique peut entraîner une perte de puissance et causer des blessures à l'épaule.

Production de la trajectoire

5. L'attaquant revient au sol sur deux jambes, ses épaules tournées vers le filet. Il se prépare tout de suite à enchaîner la prochaine action.

Source : Volleyball Canada