



Interception de la trajectoire

(La technique décrite dans la présente fiche est celle d'un droitier. Pour une description détaillée de la course d'élan de l'attaque utilisée pour le service sauté flottant, lire la fiche *Attaque 51*.)

Le serveur part suffisamment loin derrière la ligne de fond pour faire une course d'élan à trois pas. Il amorce sa course du **pied gauche**. Il tient le ballon à une ou deux mains devant lui.

1. Le serveur **accélère** à son deuxième pas (pied droit). À l'engagement de son pied droit vers l'avant, il amorce le lancer du ballon. **Le ballon quitte ses mains lorsqu'il pose le pied droit au sol.**
2. Il termine son blocage **en posant le pied gauche devant le pied droit** pour sauter. Ses pieds sont écartés à une distance lui permettant de **voyager dans les airs et d'atterrir dans le terrain**. Le ballon se situe **devant son bras de frappe**.
3. Après le lancer du ballon, les bras montent pour aider l'impulsion. Le bras est armé et les hanches s'ouvrent.
4. Le bras gauche est devant le corps, et le **bras droit, armé derrière la tête, prêt à frapper**. La main est ouverte et **suit le prolongement de l'avant-bras**.

Posture d'interception

5. Le serveur amorce la rotation de son tronc par la **contraction de ses abdominaux**. Il dirige sa main droite sur le ballon et descend son bras gauche.
6. Avec le bras en pleine extension, le serveur frappe l'arrière du ballon, légèrement sous le centre, avec la paume de la main. Son corps est droit dans les airs.

Production de la trajectoire

7. Le serveur accompagne le ballon par un mouvement de son bras, en pleine extension, **dans la direction du service**. Les épaules et les hanches sont orientées dans la direction du service.
8. Il **retombe au sol sur deux pieds, en équilibre**, et continue sa course jusqu'à sa position défensive.