



Interception de la trajectoire (pour droitier)

1. Le serveur exécute sa **routine de service**. Il se place assez loin derrière la ligne de fond pour pouvoir faire une course d'élan de trois pas et tient le ballon dans sa main non dominante.
2. En tenant le ballon devant lui, il amorce son approche avec son pied **non dominant**, dans un **angle de 45 degrés**.
3. Il **prend de la vitesse** à son deuxième pas, celui de son pied dominant. Comme lors d'une course d'élan normale, il tient son bras d'attaque derrière son corps, mais il est prêt à l'armer pour frapper le ballon.
4. Le serveur pousse sur sa **jambe non dominante pour sauter** au moment où il lance le ballon et commence à lever son bras dominant pour l'armer **haut et derrière la tête**. Ses épaules sont toujours à 45 degrés. Il fixe le ballon des yeux.

Posture d'interception

5. Le serveur **commence à descendre son bras non dominant**, tandis qu'il **contracte les abdominaux pour amorcer la rotation** de son tronc. Main ouverte, il frappe le ballon **sans fléchir le poignet**.
6. Il frappe le ballon en avant de lui, dans l'axe de son bras de frappe. Une **ligne droite** doit pouvoir être tirée du point de contact du ballon jusqu'à l'épaule et la hanche. Les hanches et les épaules sont désormais orientées vers le terrain.

Production de la trajectoire

7. Le serveur accompagne le ballon par un mouvement de son bras, en pleine extension, **dans la direction du service**. Il se prépare à retomber au sol.
8. Lors du retour au sol du serveur, un équilibre est créé grâce au pied dominant qui se pose en avant du pied non dominant, permettant au serveur de continuer sa course et de **se positionner en défense**.