

Interception de la trajectoire

- Le réceptionneur se tient en **position de base (A)**, pieds écartés à une distance légèrement plus large que ses épaules et alignés dans l'axe des genoux pliés. Il penche légèrement son tronc vers l'avant, détend ses bras et les tient en avant de son corps et dégagés de celui-ci. Ses épaules font face au serveur, et il se sent à l'aise et prêt à **bouger facilement** dans toutes les directions.
- Le réceptionneur fait la lecture du serveur, de la position et de l'action de celui-ci et **détermine rapidement la direction et la trajectoire** du service.
- Le réceptionneur se déplace **derrière le ballon (sur le plan horizontal)** en évitant d'élever ou d'abaisser son centre de gravité.
- Une fois derrière le ballon, le réceptionneur place **son pied le plus rapproché de la cible** en avant de l'autre pied. **(D)**



Posture d'interception

- Les bras du réceptionneur sont en extension, **ses épaules détendues et orientées vers la cible**. Le réceptionneur donne un **angle à son plateau de contact**, élément crucial de la réception **(C)**. Il penche légèrement le corps vers la cible au contact, c'est-à-dire qu'il effectue un **transfert de son poids sur la plante de ses pieds (E)**. Le contact du ballon se fait avec les deux bras tout juste au-dessus des poignets.
- Le réceptionneur bouge les bras légèrement vers le haut et l'avant, en direction de la cible, ayant pour conséquence un soulevé des épaules vers les oreilles **(E)**.

Production de la trajectoire

- Dès que le ballon quitte ses bras, le réceptionneur **accompagne le ballon** d'un mouvement de ses bras et son corps vers l'avant, en direction de la cible. Lorsque le ballon arrive plus vite, ce mouvement peut ne pas se produire.