

Interception de la trajectoire (pour un droitier)

1. Avec le **poids sur la plante du pied droit**, l'attaquant est prêt à s'élaner et attend d'identifier la trajectoire de la passe afin de synchroniser son approche.
2. L'attaquant réalise un premier pas du pied gauche vers le filet. Il a les **bras légèrement fléchis et les coudes rapprochés du corps**. Ses épaules sont orientées dans la direction d'attaque recherchée.
3. Il accélère sa course d'élan en poussant fortement sur son pied gauche et en prenant un pas allongé avec son pied droit en direction de la balle tout en abaissant son centre de gravité. Le déplacement de cet appui constitue le dernier ajustement possible de sa course d'élan. Les **bras sont simultanément reculés à l'arrière du corps** jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.
4. Il effectue son blocage en posant rapidement le pied gauche en avant du pied droit pour orienter le corps et les hanches vers la passe. Plus les pieds sont écartés au blocage, plus l'attaquant voyagera dans les airs. Les bras commencent à revenir vers l'avant du corps.



Posture d'interception

5. L'attaquant monte **les bras vers le haut et pousse en même temps sur ses jambes**. Son bras gauche pointe la balle. Il arme le bras droit, coude fléchi, derrière la tête. **L'épaule gauche est devant l'épaule droite et plus haute que celle-ci**. Les hanches sont orientées en direction de la passe.
6. L'attaquant contracte les **abdominaux afin d'amorcer la rotation** et de transférer la puissance provenant des jambes au haut du corps. Son épaule droite s'élève au-dessus de l'épaule gauche au moment où il descend le bras gauche le long du corps et déroule le bras droit vers le haut et le ballon. Au contact du ballon, l'attaquant garde la main complètement ouverte et décontractée et expire.

Production de la trajectoire

7. La rotation amène l'épaule gauche à descendre encore plus bas. Le **bras de l'attaquant accompagne le ballon dans la direction de la frappe** et termine son mouvement vers le centre du corps de celui-ci.
8. L'attaquant **retombe sur deux pieds**, épaules orientées vers le filet en raison de la rotation. Il se place au contre, prêt pour la prochaine action.