



Interception de la trajectoire

*La présente fiche décrit l'action à partir du moment où le défenseur se tient dans la position de départ telle que décrite à l'étape 3 de la fiche *Défense*. (Lire la fiche *Défense* pour en savoir davantage sur la position de base en défense.)

1. Le défenseur voit que le ballon tombe loin devant lui et **pousse sur l'un de ses pieds pour amorcer son mouvement vers l'avant**. Il doit s'assurer de ne pas faire inutilement un pas vers l'arrière avant de se déplacer vers l'avant.
2. Il **abaisse son centre de gravité** en fléchissant le genou de la jambe avant et en rapprochant le tronc du sol. Si possible, il défend le ballon à deux mains, sinon il allonge un bras vers le ballon.

Posture d'interception

3. De cette position très basse, le défenseur **pousse sur la jambe avant et allonge le corps vers le ballon**. Il regarde le ballon et glisse la main sous celui-ci. La main est ouverte, paume vers le sol, ou forme un poing, pouce vers le haut. S'il opte pour le poing, il fléchira le poignet au moment du contact pour diriger le ballon vers le haut.

Production de la trajectoire

4. Les appuis du défenseur quittent le sol tout de suite après le contact, et les mains sont posées **au sol pour absorber la chute**. La fluidité du mouvement permet d'éviter les blessures. Le défenseur absorbe la chute au niveau de la poitrine et du ventre et relève la tête.
5. Il **pousse sur les mains pour favoriser la glissade au sol** et, par conséquent, éviter l'impact causé par un arrêt brusque du mouvement. À ce moment, les genoux sont fléchis et les jambes, dans les airs.

De façon générale, en volleyball masculin, le joueur lève les jambes et utilise davantage la poitrine pour glisser. L'accent doit être mis sur **la poussée dynamique des jambes pour donner un mouvement vers l'avant**.