



Interception de la trajectoire

1. Le serveur place son poids sur le pied arrière et tient le ballon de sa main non dominante à la hauteur des hanches ou plus haut.
2. Il engage son pied non dominant vers l'avant pour faire un pas. Les yeux fixent le ballon jusqu'au moment du contact.
3. Le pied arrière traîne au sol. Le coude du bras de frappe est maintenu plus haut que l'épaule tout au long du geste de frappe.
4. De la main non dominante, le serveur lance le ballon à une hauteur équivalant environ à la longueur du bras en pleine extension. Le bras non dominant pointe le ballon jusqu'au moment du contact. Les épaules et les hanches font une rotation et reviennent perpendiculaires au filet et à la cible, alors que le bras dominant est ramené vers l'avant pour frapper le ballon.

Posture d'interception

5. Le corps du serveur reste le plus droit possible, le dos pouvant fléchir légèrement.
6. Au moment du contact, le poignet ne fléchit pas et est maintenu dans le prolongement de l'avant-bras. Le serveur frappe le ballon d'une main ouverte, u niveau de la paume.
7. Le bras de frappe est en pleine extension au moment du contact, et le ballon, dans l'axe du bras de frappe.

Production de la trajectoire

8. Après le contact, la main est haute, et la paume de la main fait face à la cible. Le pied arrière est ramené à la hauteur du pied avant.
9. Les orteils, les hanches, les épaules et la paume de la main de frappe sont orientés en direction de la cible. Le joueur se déplace ensuite jusqu'à sa position défensive.