

Interception de la trajectoire

1. Le joueur se déplace **le plus vite possible sous le ballon** en fonction de la trajectoire du ballon à intercepter. Pour un déplacement plus rapide, il utilise ses bras au lieu de les monter tout de suite à son front.
2. Il se déplace jusqu'à sous le ballon et monte simultanément les mains au-dessus de la tête. Ses **pieds sont sous le ballon**, et ses **épaules et son corps, orientés vers la cible**, et il peut avoir à ajuster sa position par une rotation des épaules et des hanches.
3. **Genoux et coudes fléchis**, il est prêt à pousser sur les jambes et à allonger les bras pour donner une **trajectoire haute et en cloche à la passe**. Les index et pouces forment une « fenêtre » en forme de triangle. Les **pouces sont pointés vers le visage du joueur pour donner une forme de panier arrondi aux mains**.



Posture d'interception

4. Le joueur a les mains au-dessus du front, les coudes et les genoux pliés. Au moment où le ballon tombe dans ses mains, il est prêt à le jouer.
5. Dès que le ballon touche ses mains, le joueur effectue une extension synchronisée des **bras** et des **jambes**. Les pouces, les index et les majeurs sont les doigts les plus utilisés au moment du contact. Il fait une **rotation externe des poignets pour libérer rapidement le ballon de ses mains** et ainsi éviter de commettre une faute de transport.

Production de la trajectoire

6. **Les jambes et les bras sont en pleine extension, les doigts sont écartés**. Le joueur regarde le ballon par la « fenêtre » formée par ses doigts. Les paumes sont orientées vers le haut et l'avant. La rotation excessive des poignets est une erreur commune qui se reconnaît par le dos des mains se faisant face.
7. Pour une passe en suspension, le joueur revient au sol après le contact, et se **place en position de soutien d'attaque**.



← D'autres joueurs que les passeurs, comme les libéros, aiment faire des passes en suspension. (Lire la fiche *Passé en suspension* pour en savoir plus.)