

Repères techniques pour le passeur



Interception de la trajectoire

Au moment d'amorcer sa course d'élan, l'attaquant **doit avoir analysé la trajectoire du premier contact** pour décider si la position de son passeur lui permet d'exécuter une attaque avec appel à un pied.

1. L'attaquant a déjà fait son premier pas (pied gauche). Son deuxième pas (pied droit) lui permet de se diriger vers la zone derrière le passeur. **Il dépasse le passeur** pour se trouver à la droite de celui-ci avant que le ballon soit passé.
Le passeur doit avoir une posture neutre qui **ne donne aucune indication de son choix** de jouer en 61 derrière le passeur.
2. L'attaquant accélère son approche d'un long pas du pied gauche et le pose dans un angle de 45 degrés par rapport au plan du filet. Le passeur est toujours en position neutre, le ballon **au-dessus de son front**.
3. L'attaquant effectue son impulsion **en poussant sur le pied gauche au moment du contact du ballon par le passeur**.
Toujours dans une **position neutre**, sans arquer le dos, le passeur joue le ballon à un point de contact haut, les coudes légèrement fléchis. Le ballon est toujours **au-dessus de son front**. (Dans l'illustration, le passeur a le dos un peu arqué.)
4. L'attaquant arme le bras de frappe vers l'arrière et lève rapidement **le genou droit pour l'aider à sauter**.
Dans un mouvement continu, le passeur renverse la tête et arque légèrement le dos dans la direction recherchée. Les doigts pointent vers l'arrière.
5. Le **bras gauche descend près du corps**, la jambe droite allonge et le haut du corps effectue une rotation vers le plan du filet.

Posture d'interception

6. L'attaquant allonge son bras et **frappe le ballon**, alors que son bras gauche est près du corps et son corps, droit. Comme l'attaquant a choisi de frapper sur la diagonale, **ses épaules sont orientées dans cet angle**.

Production de la trajectoire

7. L'attaquant termine son geste de frappe par un **mouvement d'accompagnement de son bras dans la direction recherchée**. Il contracte les abdominaux au contact, ce qui amène le tronc à fléchir vers l'avant. Après le contact, le flottement de l'attaquant l'amène à l'extérieur du terrain.
8. Sans toucher au filet, l'attaquant **retombe sur ses pieds, sur la ligne de côté**, et se prépare à enchaîner par un contre ou une autre action.