



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 71 derrière le passeur.
2. L'attaquant accélère son approche en déposant son **pied droit au sol au moment du contact du ballon par le passeur**.
Le passeur doit jouer le ballon au point haut avec une légère flexion des coudes. Le ballon **est toujours au-dessus de son front**, ni devant ni derrière. Il adopte une posture neutre et évite d'arquer le dos.
3. Le ballon se dirigeant vers l'antenne, l'attaquant accélère son approche en faisant un long pas du pied gauche et en prenant son appel. Dans un mouvement continu, le passeur renverse la tête et arque légèrement le dos dans la direction recherchée.
4. L'attaquant monte le bras gauche pour une meilleure impulsion et **lève la jambe droite rapidement** pour créer l'impulsion, en plus d'armer son bras droit.
5. Le **bras gauche descend près du corps**, le haut du corps amorce une rotation, la contraction des abdominaux permet de redresser le corps dans les airs.

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. L'attaquant peut choisir dans quel angle frapper le ballon et tourne les épaules de façon à les orienter dans la direction recherchée. Dans l'image ci-dessus, l'attaquant frappe sur la ligne, et **ses épaules sont donc orientées dans cet angle**.

Production de la trajectoire

7. Comme l'attaquant choisit de frapper la ligne, il cesse de tourner le haut du corps. Les **épaules font face à la ligne**, et le bras de frappe termine son mouvement d'accompagnement. Juste après le contact, le flottement de l'attaquant l'amène vers l'extérieur du terrain.
8. L'attaquant retombe sur ses deux pieds sans toucher au filet et se prépare pour la prochaine action.