

Attaque 12

L'attaque 12 est une attaque de 2^e tempo, au poste 4 et dont la passe est accélérée et tendue afin de battre les contreurs par la vitesse. Lorsque le passeur combine cette attaque à **une attaque de 1^{er} tempo au centre**, il tente de créer une ouverture ou une surcharge d'un intervalle grâce à la crise de temps provoquée par la vitesse de la passe.



Interception de la trajectoire

1. L'attaquant en puissance doit avoir **déterminé si le premier contact permet à son passeur d'accélérer la passe à l'antenne**. Le cas échéant, il amorce sa course d'élan à l'extérieur du terrain **avant que le ballon arrive dans les mains du passeur**. Au moment où le passeur intercepte la réception, l'attaquant pose le **pied gauche** au sol et se prépare au blocage de ses appuis.
2. Lorsque le **ballon quitte les mains du passeur**, l'attaquant utilise **une approche dynamique de l'appui droit** en ramenant les bras vers l'arrière. Cet appui doit être posé en direction du ballon et **peut être plus long pour amener l'attaquant vers l'intérieur du terrain** si l'endroit propice au contact s'annonce à l'intérieur du terrain.
3. L'attaquant ramène rapidement **les bras vers le haut** au moment où il pose le **pied gauche devant le pied droit** pour produire l'impulsion. Les hanches et les épaules font face à la trajectoire du ballon.
4. **Le bras gauche est en extension** et pointe le ballon. Le bras droit est armé vers l'arrière, prêt à attaquer. Les genoux sont légèrement fléchis.
5. La contraction des abdominaux provoque la **rotation du tronc**. Le bras gauche **est rabaissé rapidement le long du corps** alors que l'extension du coude déclenche le geste de frappe.

Posture d'interception

6. **Le bras droit contacte le ballon en pleine extension**. Le poignet effectue une flexion rapide, avec ou sans rotation, dans la direction recherchée. **Le corps est droit**, et les jambes sont en extension en raison de la contraction des muscles abdominaux. **Le ballon se trouve devant l'épaule de frappe**.

Production de la trajectoire

7. Le bras de frappe **continue son mouvement dans la direction recherchée**. Les épaules font face à la **diagonale ou la ligne** selon le choix d'angle de frappe de l'attaquant.
8. De nombreux attaquants retombent au sol sur un pied, mais une réception sur deux pieds réduit les risques de blessures.

