

Attaque avec croisement des bras (attaque sur la ligne)

Interception de la trajectoire

Peu importe l'angle de frappe souhaité, l'attaquant amorce toujours sa course d'élan de la même façon. Ainsi, indépendamment du contre devant lui, il est en mesure de frapper les deux angles d'attaque grâce au travail de son bras dominant armé.

(La présente fiche décrit l'action pour un droitier. Lire la fiche *Attaque sur la diagonale – Principes mécaniques de base* pour une description de la course d'élan.)

1. En pleine extension, le bras gauche pointe le ballon. Les **hanches et les épaules sont orientées vers le ballon.**



1



2

Posture d'interception

2. Les abdominaux se contractent pour amorcer la rotation du tronc. Le bras gauche **descend rapidement le long du corps** pour stopper la rotation de son tronc. Le bras droit déroule vers le haut, tandis que la **tête est tournée vers le ballon et les yeux fixent le ballon.**
3. Le **corps droit**, l'attaquant allonge le bras le plus possible pour frapper le ballon sur la partie supérieure droite et **enroule la main sur le ballon pour lui donner une rotation.** La tête est légèrement tournée en direction opposée de l'angle de frappe pour compenser la rotation.



3



4

4. Le mouvement d'accompagnement de la main est important. **Le bras de frappe descend dans la direction de l'attaque et croise sur le bras gauche, en avant du corps.** Les épaules sont encore orientées sur la diagonale, dans l'angle de l'approche d'attaque.

N.B. Le corps est droit après la frappe.



4

Production de la trajectoire

5. L'attaquant revient au sol sur une seule jambe en raison de la vitesse d'exécution et de la distance parcourue dans les airs. Il se prépare tout de suite à enchaîner la prochaine action.



5