

La défense est une **habileté de réaction**, et les joueurs doivent souvent pourchasser un ballon qu'un coéquipier n'a pas contrôlé ou a envoyé dans une zone du terrain non couverte.

Interception de la trajectoire

Le défenseur est placé en **position de départ, prêt à jouer les attaques basses (A) et les attaques hautes (B)**. Il fléchit les **genoux de façon à être à l'aise** et place son poids sur la plante des pieds.

De cette position, il peut **déplacer rapidement ses appuis et pourchasser un ballon**.

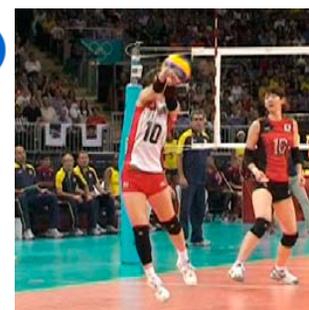
1. Le défenseur **fait la lecture du jeu en regardant l'attaquant**.
 - Une fois la trajectoire de l'attaque déterminée, le défenseur amorce son **déplacement par l'engagement d'un premier appui en direction du ballon**. Si le ballon est relevé derrière eux, les défenseurs font un pas (pied le plus près du ballon) dans la direction du ballon en ouvrant les hanches.
 - Le défenseur commence à courir et pourchasse le ballon. Dans son déplacement, il **relève (C) ou baisse (D) son centre de gravité** en fonction de la trajectoire du ballon à jouer.



A



B



Posture d'interception

- Le plus important facteur à considérer pour relever le ballon est **l'angle du plateau de contact**. Tout juste avant le contact, le défenseur place son corps de façon à pouvoir **orienter le plateau en direction du centre du terrain**. Un défenseur pourrait devoir sauter (**B**), plonger et jouer le ballon à une main (**D**) ou placer plus d'appuis au sol (**E**).
- Le défenseur **regarde le ballon**, et ses bras sont orientés en direction du centre du terrain. L'épaule la plus loin du filet est légèrement plus haute que l'autre épaule pour protéger le ballon et l'empêcher de dévier sur les bras. (**B, C**)

E



Production de la trajectoire

- Les bras sont **orientés en direction du centre du terrain**.
- Le défenseur termine son action par une **roulade ou une glissade** pour éviter les blessures et pour se relever rapidement, prêt pour la prochaine action.