



Interception de la trajectoire

1-2. La phase d'interception de la trajectoire est identique à celle pour une défense de base. (Pour une description de la défense, lire la fiche *Défense*.)

Posture d'interception

3. À partir d'une position très basse, le défenseur **pousse sur sa jambe avant et allonge son corps vers le ballon**. Les pieds peuvent quitter ou ne pas quitter le sol, mais le plus important consiste à pousser sur la jambe. Bien ouverte, la **main droite glisse sur le sol et sous le ballon**, tandis que la **main gauche est posée au sol** pour contrôler et absorber la chute. L'attaquant regarde le ballon au moment du contact.

Production de la trajectoire

4. Tout de suite après le contact, le défenseur peut glisser sur **la poitrine ou l'abdomen** tout en gardant la main droite en avant de lui. Le menton demeure relevé pour éviter une blessure.

5. Le défenseur se relève en poussant sur ses mains et se **prépare à faire le soutien d'attaque ou à défendre d'autres ballons**.

