



Interception de la trajectoire

1. Placé en position de base (lire la fiche *Défense*), le défenseur regarde l'attaquant pour la prise d'informations et tient ses mains devant son corps.
2. Il reconnaît la trajectoire haute du ballon et adapte sa posture en **ramenant les mains vers le haut**. Il allonge le corps pour se relever et intercepter la trajectoire du ballon avec les mains à la hauteur du visage.

Posture d'interception

3. Le défenseur joue le ballon **à la hauteur du visage** avec les **paumes** (en comparaison, la touche requiert davantage l'utilisation du bout des doigts). Le plan des épaules doit s'opposer à la direction de la trajectoire de l'attaque pour garder le ballon vers l'intérieur du terrain.
4. Pour diriger le ballon vers le haut, le **défenseur allonge complètement les bras** et **pousse sur les jambes** pour relever son centre de gravité dans un mouvement d'accompagnement continu.

Production de trajectoire

5. **Le corps est déporté vers l'arrière** à cause du mouvement rapide d'élévation des mains et du corps vers le haut. Les doigts pointent vers l'arrière en raison du contact franc du ballon dans les mains et de **l'absence de flexion des poignets lors du contact** d'une défense haute.
6. Le défenseur retrouve sa posture basse pour se préparer à **la prochaine action**.



En fonction de la trajectoire de l'attaque qu'il défend et de sa position sur le terrain, le défenseur peut avoir à s'agenouiller pour se placer sous le ballon. L'important demeure de faire **un contact franc avec les mains et une extension rapide des bras vers le haut**.