

Interception de la trajectoire

- Le passeur est dans sa position de base qui lui permet de bouger facilement dans toutes les directions.
- Il analyse la trajectoire du premier contact afin de se déplacer rapidement sous le point de chute du ballon. Il se déplace dans un plan horizontal avec peu de variation de hauteur du centre de gravité.
- Une fois sous le ballon, le passeur stabilise sa position en posant ses appuis. Le pied droit se place légèrement devant le pied gauche. Au même moment, le passeur place ses mains au-dessus de son front.
- Les doigts écartés prennent une forme arrondie imitant celle du ballon. Les pouces et les index forment un triangle, appelé « fenêtre », qui permet de suivre le ballon des yeux.



Posture d'interception

1. Les coudes sont fléchis à environ 90 degrés au moment où le ballon approche du passeur. Le passeur penche légèrement le tronc vers l'avant. Il relève juste assez la tête pour suivre le ballon des yeux et fléchit légèrement les genoux.
2. Le contact du ballon se fait sur la face interne des doigts, au-dessus du front. Le passeur propulse le ballon par une extension des coudes.
3. Les épaules penchent légèrement vers l'arrière lors de l'extension des bras et des poignets pour permettre au passeur de jouer le ballon au-dessus de la tête. Au moment où le ballon quitte ses mains, le passeur penche légèrement la tête vers l'arrière et déplie les genoux, causant à son dos de s'arquer légèrement.

Production de trajectoire

4. Lorsque le ballon quitte ses mains, le passeur effectue une rotation et flexion des poignets, en s'assurant que les doigts sont orientés dans la direction recherchée. Plus la cible à atteindre s'éloigne, plus le



Comparaison avec la passe avant

Lors du lâcher du ballon de la passe avant, le point de contact se situe au-dessus du front, les doigts pointent vers l'avant et les poignets fléchissent. Le dos demeure droit.