



Interception de la trajectoire

1. Le défenseur se tient en position de départ : **pieds écartés à une distance un peu plus large que les épaules, épaules vers l'avant**, bras en avant du corps, coudes légèrement fléchis, **paumes vers le haut**. Il fait face à l'attaquant pour faire la lecture de l'action.
2. Tout juste avant l'attaque, le défenseur abaisse son centre de gravité par un **engagement des appuis**, ou *split step*, favorisant une posture stable ou le déplacement des appuis. Cette posture dynamique est similaire à la posture de base, mais se distingue par un positionnement plus large des appuis, une **flexion des genoux dans un angle favorable** et un **alignement genoux-orteils**.
3. Le défenseur observe la direction de l'attaque, **transfère son poids sur ses appuis** et **bouge les bras dans cette direction** sans déplacer ses appuis. Il place son poids sur ses orteils pour avoir plus d'aisance à se déplacer vers l'avant ou latéralement et, au besoin, amorce son déplacement par l'extension d'une jambe.

Posture d'interception

4. Le défenseur **joint les mains** pour créer un plateau de contact. Les bras se trouvent en avant du corps et les épaules, au-dessus des genoux. Il fléchit légèrement les coudes pour favoriser un point de contact sous le ballon.

Production de la trajectoire

5. Après la défense, le défenseur tient ses **bras ensemble** pour une fraction de seconde et **termine le mouvement d'accompagnement**. Si le défenseur n'accompagne pas la défense au-delà du moment de contact, la trajectoire de la défense pourrait être basse.
6. Le défenseur se **relève debout** et se **prépare à attaquer** ou à **faire le soutien d'attaque**.

La défense requiert chez le joueur une attitude **intense**, mais **calme**. **Intense** parce que le joueur doit tout faire pour empêcher le ballon de tomber au sol. **Calme** parce que le défenseur ne peut bouger brusquement pour défendre un ballon qui arrive à toute vitesse. Ce contraste fait de la défense l'une des habiletés les plus difficiles, mais les plus amusantes, à apprendre.

