

La défense avec roulade latérale est utilisée par un joueur dans le but **d'éviter les blessures** à l'exécution d'une défense basse qui se termine par une chute au sol. Bien exécutée, cette défense donnera au joueur plus de confiance pour défendre les attaques loin de lui.

### Interception de la trajectoire

1. Le défenseur se tient en **position de départ** (lire la fiche technique *Défense* pour plus de détails). **Prêt à jouer**, il regarde l'attaquant.
2. Il détermine la direction, la trajectoire et la distance le séparant du point de chute du ballon. Il amorce son déplacement par un **engagement de l'appui le plus près du ballon** et, simultanément, la poussée sur le pied le plus loin du ballon. Il abaisse son **centre de gravité** et regarde le ballon.

### Posture d'interception

3. Le défenseur allonge le bras pour **défendre le ballon par un mouvement vers le haut**. Le contact se fait **sous le ballon**, sur l'avant-bras ou le poing, pouce tourné vers le haut. Un mouvement de flexion du poignet peut aider à relever le ballon. Il baisse graduellement son centre de gravité pour s'approcher du sol et peut **placer sa main gauche en appui au sol** pour se préparer à la roulade.

### Production de la trajectoire

4. Le bras ayant défendu le ballon s'allonge **vers l'avant** pour amorcer la roulade. D'une **poussée de la jambe droite**, le défenseur maintient son élan pour défendre le ballon. Plus la vitesse de la roulade est grande, plus son exécution est facile.
5. Pour absorber la chute, le défenseur pose **le côté de son corps au sol**, plus précisément au niveau du grand dorsal. Le **bras droit est allongé**, et la tête est relevée pour éviter de se cogner au sol. \*Attention, certains joueurs fléchissent le coude. Les jambes se fléchissent au niveau des hanches pour favoriser la rotation du corps.
6. La roulade se termine **en ramenant le genou gauche sur la poitrine et en fléchissant la cheville, orteils en extension**. Le défenseur prend appui au sol avec la main droite pour ralentir la rotation et l'aider à se relever.
7. Pour se relever, le défenseur pousse sur le sol avec le pied gauche et le pied droit presque simultanément et les deux mains.
8. Debout, le défenseur se replace **en position de départ**, prêt pour la prochaine action.

