

Attraper

Celui qui n'est pas capable d'attraper un ballon aura de la peine à progresser dans le jeu. Mais grâce aux différentes techniques de réception présentées ici, le problème est vite résolu.

Préparation

La joueuse se déplace toujours en adoptant l'attitude de jeu adéquate (regard dirigé vers l'adversaire, genoux légèrement fléchis, poids du corps sur la plante du pied, mains prêtes à recevoir le ballon) et elle suit attentivement le déroulement du jeu. Elle peut ainsi estimer précocement la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence. En se dirigeant vers le ballon, elle s'oriente déjà frontalement par rapport à sa trajectoire. Elle tend les mains vers le ballon en formant une sorte de corbeille de la circonférence du ballon afin de le contrôler et de le saisir de manière sûre. Les règles de jeu interdisent de laisser volontairement rebondir le ballon sur le sol.



Attraper au-dessus de la tête

La prise en corbeille est la meilleure technique pour les ballons hauts. La paume des mains est orientée vers le ballon, le pouce et l'index des deux mains forment un triangle et empêchent ainsi le ballon de glisser à travers les mains.



Attraper devant le corps

Les mains sont tendues vers l'avant et forment une corbeille pour saisir le ballon. Une fois le ballon en main, la joueuse «l'enroule» pour le ramener près de son corps. Des ballons puissants peuvent être stoppés au besoin de cette manière, à savoir par le buste de la joueuse.



Attraper un ballon bas

La technique précédente vaut aussi pour les ballons bas qui arrivent près du sol. Pour limiter le risque bien réel de blessure aux doigts – le ballon qui rebondit sur le sol subit une énorme accélération – il est impératif de présenter les mains parallèlement au sol (revers contre le sol).



Réception à une main

Les ballons bien placés ne peuvent souvent être atteints qu'à une main. La main va à la rencontre du ballon pour le ralentir sans changement brusque de la vitesse ou de la trajectoire de vol.



Réception à genoux

Tout comme la réception d'un ballon bas, la joueuse court en direction du ballon et s'agenouille juste avant de l'attraper – ou simultanément à la réception.

