

Secteur Féminin

Fiche Technique

L 'ATTAQUE

Un état d'esprit, avant tout, ...

- *Le geste demandé doit apparaître comme le plus simple possible. Les consignes cherchent à rendre le mouvement « naturel ».*
- *Dès le début, l'entraîneur doit faire appel à la notion d'agressivité (même pieds au sol).*
- *Ne pas confondre « agressivité » et « geste incontrôlé ».*
- *Certaines fautes ne peuvent pas être minimisées (l'attaque dans le filet), la joueuse doit les refuser.*

* Notre exemple traitera de l'attaque pour une joueuse droitère.

COURSE D'ELAN

Nous préconisons l'apprentissage avec 3 pas, le premier étant un pas simple de remplacement.

la préparation

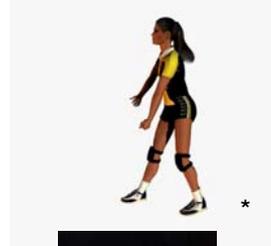
- **Pas n°1 (pied droit)** :
naturel, sans accélération particulière
- **Pas n°2 (pied gauche)** :
plus grand que le premier. Son orientation s'effectue en direction du point d'attaque estimé. Le rythme de ce pas est dépendant de la réalisation de la passe (plus haute ou plus vite que prévu).
- **Pas n°3 (droite – gauche)** :
le plus grand de tous. L'accélération est très nette.

la coordination des bras avec la course d'élan

- Le mouvement est *naturel*.
- Il n'y a *pas de contre mouvement* avant d'engager les bras vers l'arrière.
- Les bras sont naturellement devant et sont *tirés en arrière le plus loin possible au moment du dernier pas.*



Marquer au sol la distance entre chaque pas pour faire sentir au jeune la différence de longueur et de rythme.



* Vicky VICTORY 2003, tous droits réservés MULTIPASPORT.

L'IMPULSION

PRINCIPE: *l'effort d'impulsion est maximal car l'agressivité commence ici.*

la coordination des bras avec l'impulsion

- Les deux bras *montent en même temps* lors de l'impulsion.
- Cette impulsion se fait verticalement.

à l'impulsion, ...

- Le corps est *orienté vers l'intérieur* par rapport au filet.
- Le ballon se situe dans l'axe de cette orientation (surtout pas à l'extérieur).



Commencer sur des balles hautes, et demander une impulsion maximale



L'ARMER DE BRAS

à l'impulsion

- les bras sont montés *de bas en haut par l'avant*.

en haut

- le coude droit est *tiré directement en arrière*.
- les deux bras ne redescendent pas.

L'étirement du bras droit vers l'arrière doit être maximum avant d'engager la frappe.



Les jeunes filles ont besoin de lancer souvent des objets de différents poids et calibres, du bras gauche comme du bras droit.



LE CONTACT DE BALLE

PRINCIPE : *frapper haut, fort et loin*

- le contact se fait *le plus haut possible* en essayant de *sentir le poids du corps sur la balle*.
- le coude ne descend pas avant d'avoir traversé le ballon. (ph. 1 et 2)
- la balle est contactée *sous et derrière le ballon*. (schéma ci-contre)
- la main finit le geste en *coiffant la balle*.

Différencier le geste de service flottant et d'attaque avec effet. La hauteur de lancé est différente ainsi que la fin du geste



1- Individuellement, pieds au sol, lancer haut avec le bras d'attaque puis frapper par dessus le filet en se rapprochant de plus en plus en fonction de la réussite.



2- Jeu, pieds au sol. 2x2 ou 3x3 : le ballon doit suivre l'axe des épaules à la frappe (la stabilité du corps et donc des épaules est maintenue jusqu'après la frappe (ph.3)

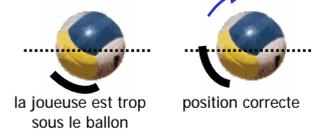


photo 1

photo 2

LA FIN DU GESTE

PRINCIPE : *toujours finir son geste avant d'enchaîner*

- finir son geste avant d'enchaîner *surtout en cas d'exercice ouvert*.
- l'équilibre est respecté à la descente du saut.
- la chute est amortie par une flexion des genoux.



Proposer des enchaînement en demandant à la joueuse de prendre le temps de finir son geste.



photo 3

photo 4

LES TIMINGS

Balle haute

Le ballon ne doit pas être frappé dans la phase descendante du saut. La joueuse va chercher le ballon et ne l'attend pas. L'attaquante engage son dernier pas lorsqu'elle est sûre d'avoir vu le point haut.

Balle demie/accélérée en 4

L'attaquante voit la trajectoire (sortie des mains de passe) avant d'effectuer son dernier pas.

Balle courte

L'attaquante provoque son impulsion lorsque la passeuse touche la balle. La frappe se fait avant que le ballon ne redescende.

Basket mire (trajectoire hauteur de mire)

Dans la préparation, la joueuse s'oriente vers la passeuse (schéma 1). Au contact de la passeuse le pied gauche s'oriente vers le point d'attaque. (schéma 2)

