

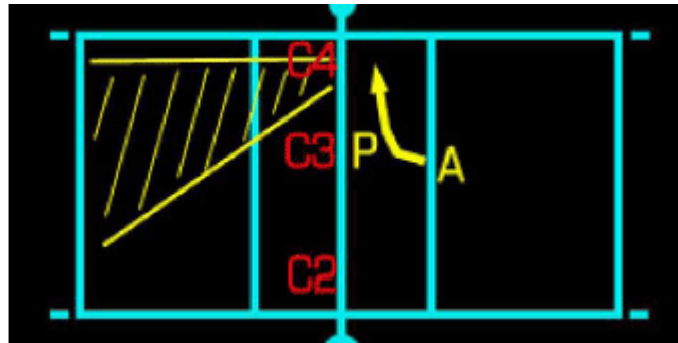


Réussir une attaque « Basket »

■ But :

Il y a deux intérêts à cette attaque :

- Soit le but est de prendre de vitesse le contre (lieu et temps). Cette "attaque de flanc" peut être effectuée à différents endroits du filet, ce qui constitue aussi une possibilité d'ouvrir des intervalles dans le bloc adverse.
- Soit d'utiliser une hauteur et une puissance de frappe plus importantes amenées par la technique de saut spécifique à la Basket.

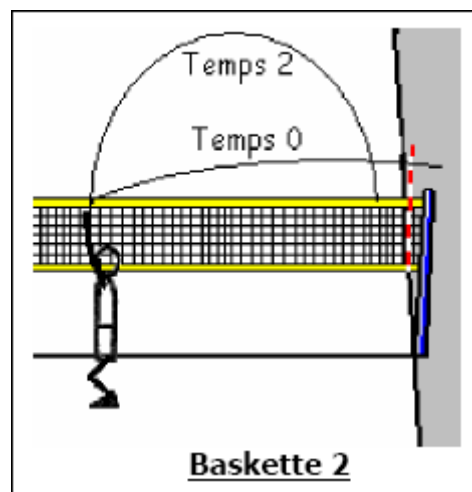
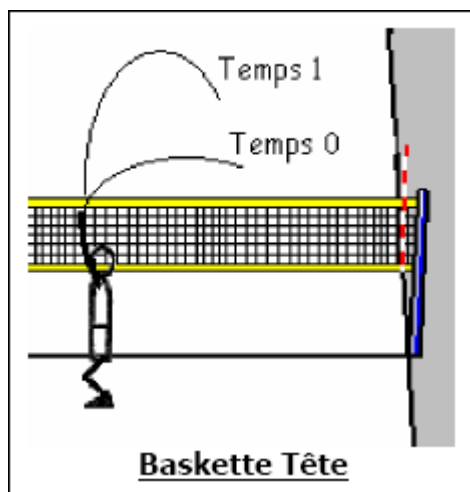


L'avantage de cette course d'élan qui va dans le même sens que celui de la passe est que l'on peut "attraper" le ballon.

- Dans un cas, l'idée d'utiliser une attaquante en basket est de constituer une menace indirecte de fixation dans l'espace puis le temps (la passe devra donc être relativement rapide).
- Dans l'autre cas la basket sera utilisée comme une attaque haute en bout de filet ou pour créer un deuxième temps d'une combinaison.

L'attaque sur un pied introduit plusieurs avantages :

- Un tempo de plus par rapport à une attaque en prise d'élan classique: c'est la variable de temps supplémentaire.
- Une hauteur qui peut être plus importante grâce à la vitesse de course d'élan.
- La possibilité d'avoir "une fenêtre de frappe" plus grande grâce au saut en longueur que peut procurer un saut à un pied.



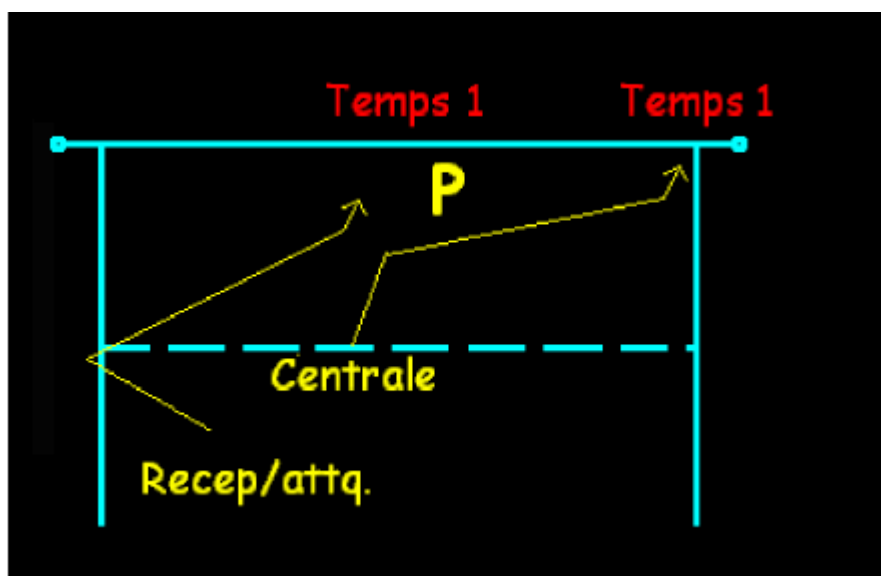
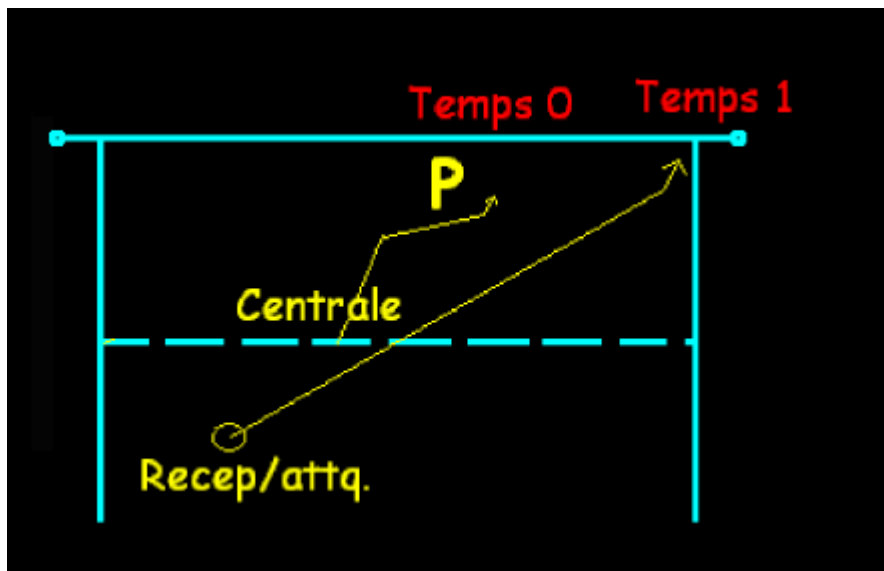
Principalement il existe deux zones de frappes, juste derrière la passeuse (Basket Tête) ou en deux proche de la mire (basket 2).



Plus le niveau de l'équipe augmente plus il existe de zone de frappe.

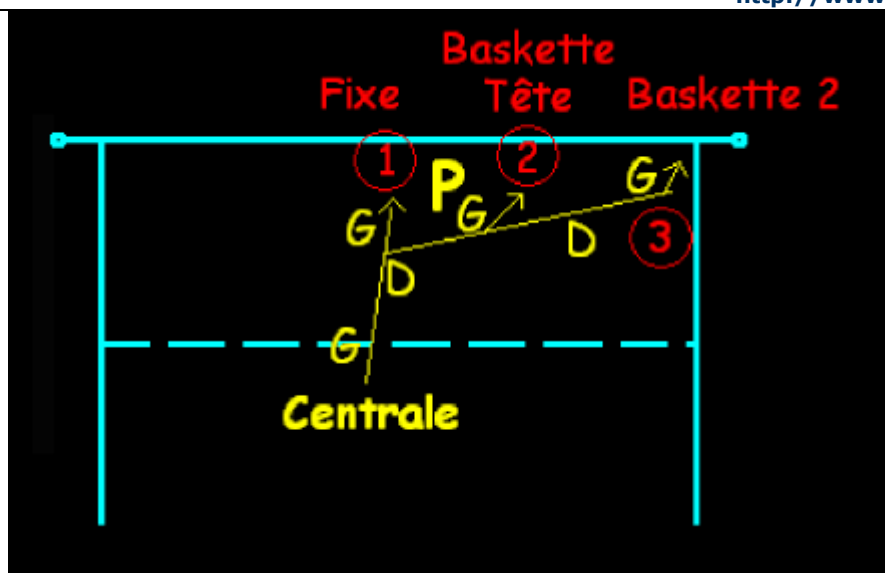
■ **Exemple de combinaisons possibles :**

Sur le plan des options tactiques, le choix peut consister à prendre le bloc adverse de vitesse et de lieu (exemple 1 en page suivante), à utiliser un intervalle existant (exemple 2) ou à créer un intervalle libérant une joueuse de la ligne arrière (exemple 3). Ces principes peuvent bien entendu être cumulés.



■ **Course d'élan et pose des appuis :**

a) Pour une joueuse centrale



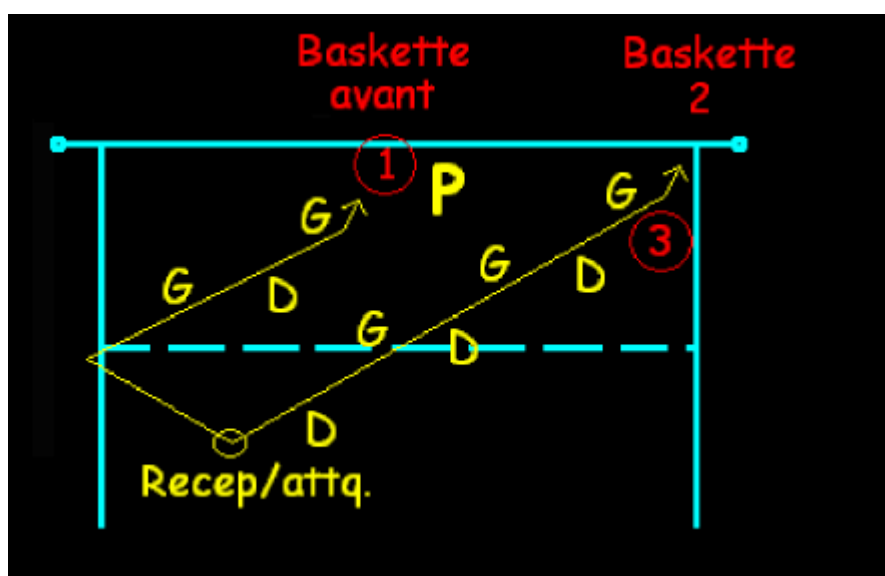
La prise d'élan est caractérisée par la pose de l'appui droit devant la passeuse, et seul le dernier appui donne une indication sur le lieu de frappe.

Entre la Fixe et une Basket Tête, seul le dernier appui (Gauche) varie.

Avant la pose de cet appui, il y a une prise de vitesse. Une fois l'appui posé devant la passeuse, il peut suivre un seul appui percuté (choc de la jambe gauche) pour obtenir un

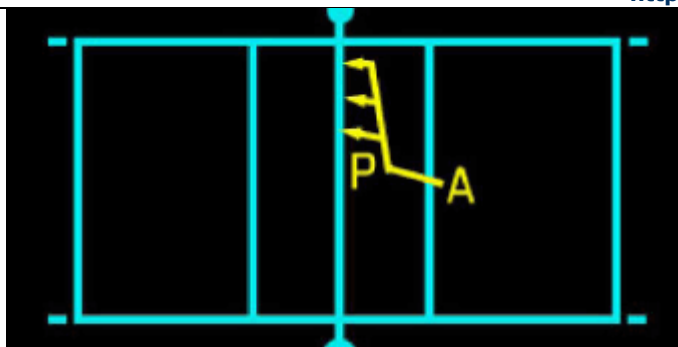
ballon attaqué près de la passeuse. Mais il est aussi possible de rajouter un double pas droite/gauche pour prolonger la course d'élan jusqu'à la mire.

b) Pour une joueuse poste 4 (Réceptionneuse/Attaquante) :



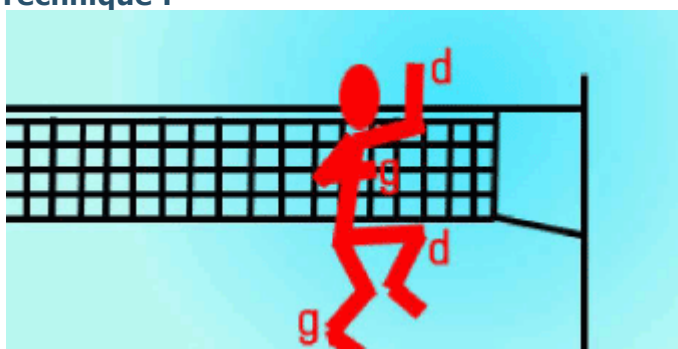
La trajectoire est moins parallèle au filet.

On peut noter que les équipes de haut niveau maîtrisent au minimum 3 secteurs de filet distincts (zone intermédiaire entre la passeuse et la mire en plus).



Le modèle européen (aussi utilisé par les équipes du continent américain) repose lui sur la hauteur et la puissance. La notion de flux et de rythme par rapport à la passeuse et aux courses d'élan est primordiale.

■ D'un point de vue Technique :



Sur le plan technique, il faut considérer le problème de l'association et de la dissociation des épaules.

La montée de jambe qui intervient dans le saut est coordonnée avec un armé de bras non précédé du balancier classique. Il y a association du haut et du bas du corps dans la phase ascendante du saut. En revanche, il y a dissociation pendant la frappe de balle (le corps poursuit son flottement vers l'extérieur du terrain tandis que l'épaule et le bras de frappe s'engagent en direction du ballon. Cette motricité spécifique demande un certain entraînement "à vide".

Les différentes phases de la Basket en 2 :

N° 1: la synchronisation avec le ballon et la passeuse

La phase d'approche se réalise dans la direction de la passeuse (vers le filet). Lorsque cette dernière contacte le ballon, l'attaquante pose successivement le pied gauche pour prendre appui et accélérer sa course d'élan le long du filet, puis le pied droit (parallèle au filet) devant la passeuse. Ce point de départ est essentiel à la prise de vitesse par rapport à la passe, les deux appuis sont dynamiques et posés dans la même demi seconde.

N° 2 : l'accélération

Dans la continuité de la première phase, la prise d'appui droit permet d'engager une course d'élan équilibrée avec utilisation des bras.

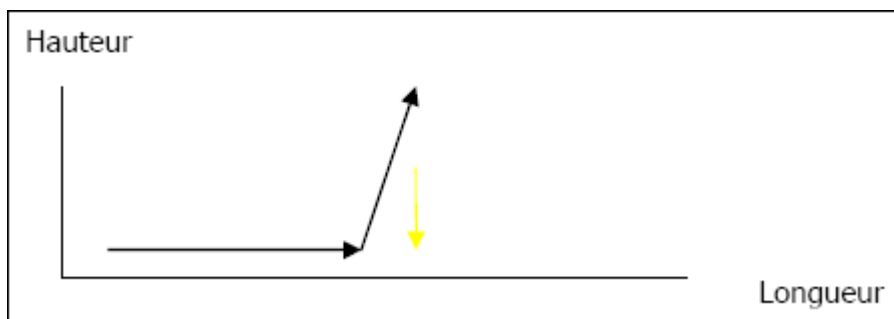
N° 3 : le point de réalisation de la phase de saut

Le pied droit détermine le lieu de saut. Il sera posé en fonction de la profondeur du saut (la distance entre le lieu d'envol et le lieu de retour au sol, qui doit être contrôlée). Le mouvement des bras passe d'un mode dissocié à un mode associé (symétrie du balancier de bras à en arrière du buste). Pendant tout ce temps, le ballon n'est pas perdu des yeux.



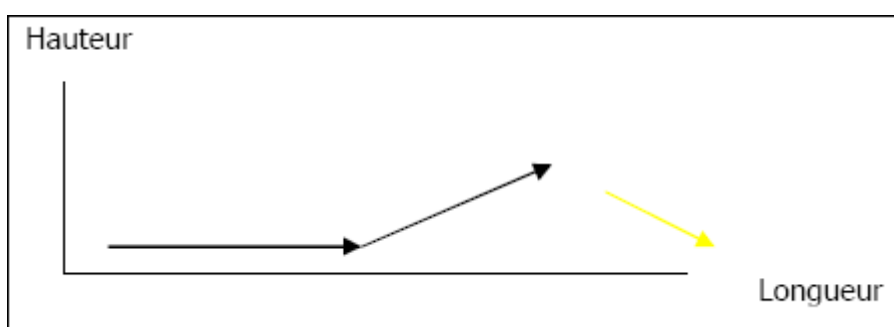
N° 4 : L'impulsion verticale

Si la vitesse de la balle est relativement faible (temps 1), on va réaliser un saut vertical. Le pied gauche dépasse le pied droit et la flexion de la jambe gauche permet de réaliser une poussée importante. La vitesse horizontale emmagasinée pendant la course d'élan est bloquée sur l'avant-pied gauche et transformée en impulsion verticale. La réception aura lieu juste à côté du lieu d'impulsion).

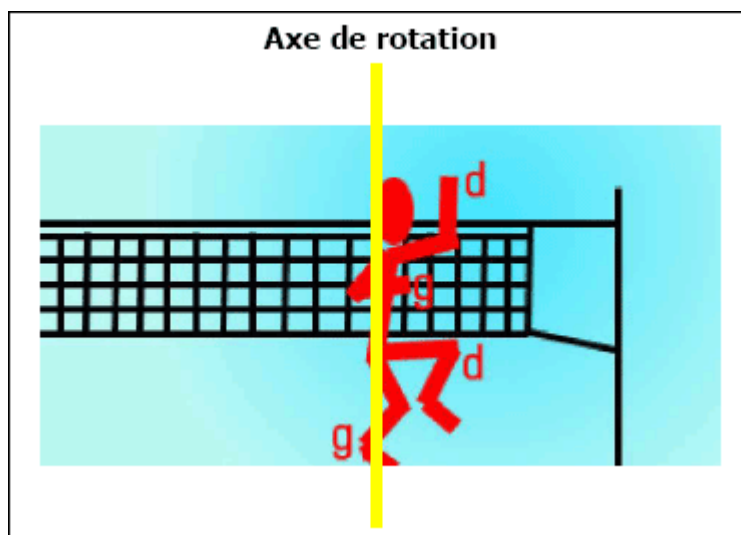


N° 4 bis : L'impulsion horizontale

Si la vitesse de la balle est relativement rapide (temps 0), on va réaliser un saut horizontal (en profondeur). Le pied gauche dépasse le pied droit et la flexion de la jambe gauche permet de réaliser une poussée importante vers l'avant. La vitesse horizontale emmagasinée pendant la course d'élan va permettre à la joueuse de flotter et d'atterrir au minimum un mètre plus loin.



N° 5 : l'armé de bras Dans la continuité du balancier de bras réalisé lors de la course d'élan, l'ouverture du coude vers l'arrière se produit lors de l'élévation verticale. Le point d'appui sur le pied gauche permet de construire un axe vertical stable sur un axe épaule gauche + hanche gauche + pied gauche autour duquel tournera le côté droit du corps.





N° 6 : L'équilibre

Lors de cette même phase, la montée du genou droit permet de réguler de manière significative la hauteur ou la profondeur souhaité.

Pour le haut du corps, le bras gauche est ramené sur le buste autour du centre de gravité, ce qui permet de dissocier le bras droit à l'extérieur du même centre de gravité. Les visions centrales et périphériques permettent de visualiser l'approche du ballon ainsi que la zone où celui-ci va être frappé. Cette zone ira en se précisant jusqu'à la frappe.

N° 7 : la frappe

Le côté droit du corps revient vers le filet (frappe avec les épaules face au filet) en tournant autour de l'axe vertical d'impulsion (côté gauche du corps). La frappe est réalisée avec le bras tendu, la balle est fouettée vers le sol.

N° 8 : Le retour au sol

Le retour au sol doit être réalisé de préférence équilibré, et sur deux appuis. Une réception de saut sur un seul appui se termine rapidement par d'importants problèmes de genou.