

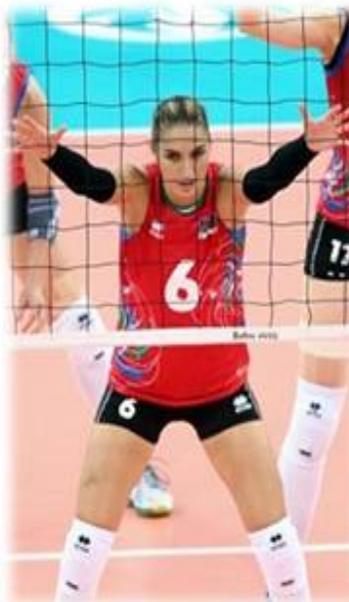
Orienter les surfaces de frappe vers le cœur du terrain



- BLOC INDIVIDUEL -



Gainage & Agressivité pour gagner les duels (pousse-pousse)



Intention de pousser un mur



Franchir pour passer les mains chez l'adversaire

Le déplacement en pas chassé est le déplacement le plus simple...

OUVRIR-CROISER SUR LES GRANDES DISTANCES



Attitude & Posture
distance/filet,
« charger » par flexion de jambe, mains hautes et lre la situation de jeu adverse (Récep. puis Passe)

CROISER DIRECT SUR PETITE DISTANCE



- BLOC DE LA CENTRALE -



Intention de prendre le plus de place possible

CHOISIR UN BLOC FACE OU PRENDRE L'OPTION DE FERMER UN ANGLE

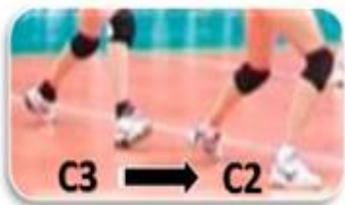


Volonté de gagner tous les duels au filet

NE PAS VOULOIR BLOQUER UNIQUEMENT A L'ENDROIT DE LA POSE DES APPUIS (FLOTTER = JOUER)



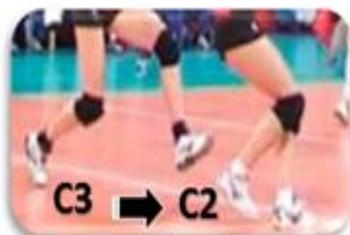
- BLOC COLLECTIF / A4 -



C3 → C2

C3 : Ouvre le pied D.
C2 : Poids du corps / pied D.

Sur distance longue ou,
 balle accélérée en bout de filet
 = l'aînière utilise le pas croisé



C3 → C2

C3 & C2 : Croise le pied G.



C3 & C2 : Blocage
 par la pose du pied G.
 (notion d'avance d'appuis)



Sur distance courte ou, balle haute
 = l'aînière peut utiliser le pas chassé
 (Ramener le bassin vers l'intérieur du terrain)

UTILISATION DES BRAS = BALANCIER
 (APPEL D'ATTAQUE D'UN GAUCHER : D-G-D)

CHERCHER A PASSER LES MAINS
 LE PLUS TÔT POSSIBLE CHEZ L'ADVERSAIRE



- BLOC COLLECTIF A 3 -

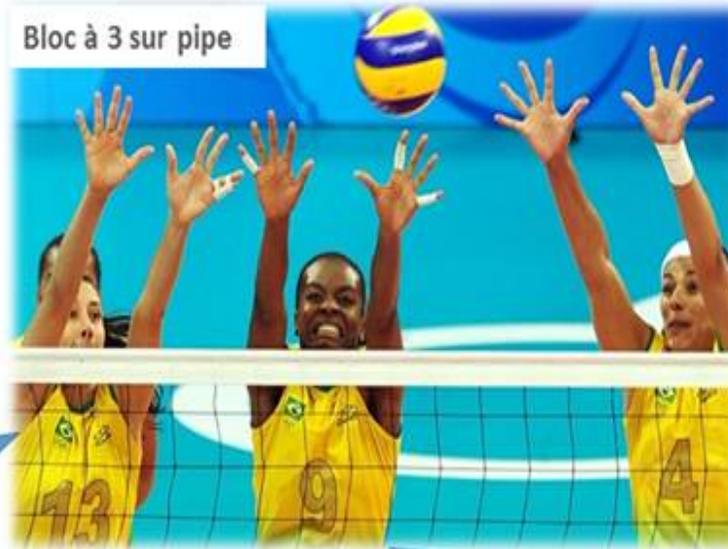


Les situations de bloc à 3

- 1/ Passe de loin (sit. mini adverse)
- 2/ Sur pipe avec des bases resserrées
- 3/ Si on a fait UN GROS PARI / à une attaquante prioritaire...

LES AILIERES CHERCHENT
L'HOMOGENEITE
OBJECTIF = REVENIR
VERS LA CENTRALE

Bloc à 3 sur pipe



LA CENTRALE POSITIONNE LE BLOC
= ELLE DONNE LE LIEU DU SAUT

Les déplacements spécifiques

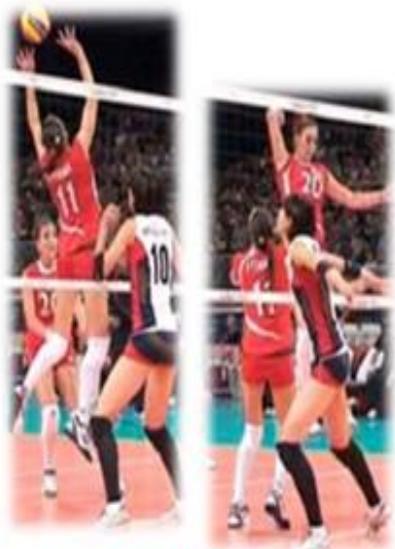
- 1/ C2 : pas chassé ou croiser direct
- 2/ C3 : Ouvert-croiser
- 3/ C4 : Chasser-ouvert-croiser



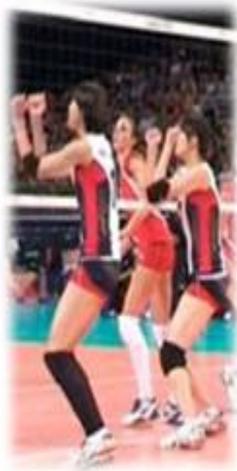
Bloc à 3/A4



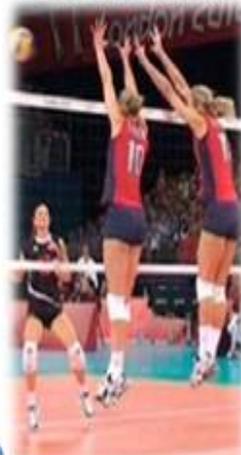
- BLOC COLLECTIF / A2 -



Favoriser les pas chassés sur attaque basket

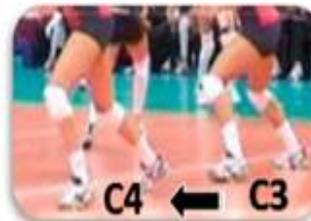


L'allière revient vers sa centrale

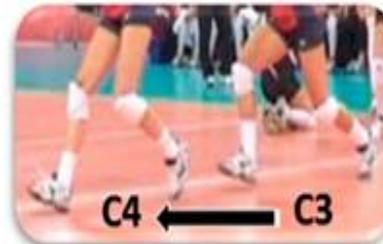


Bloc homogène

Ouvrir le pied G.



C3 & C4 : Croise le pied D.



& revenir face...

Attention :
Ne pas laisser trainer les mains à l'extérieur des épaules !

UTILISATION DES BRAS = BALANCIER
(APPEL D'ATTAQUE D'UN DROITIER : G-D-G)

CHERCHER A PASSER LES MAINS LE PLUS TÔT POSSIBLE EN FACE

