

LA POSITION FONDAMENTALE D'ATTAQUE

Définition

C'est la position de base de l'attaquant qui débute par la réception de la balle et qui assure la transition vers la position de multimenace.

C'est la position intermédiaire entre l'arrêt et la position de multimenace.

Points de repères

☛ <u>L'attrapé</u>	☛ <u>Orientation</u>	<u>Elle se traduit :</u>
<p>C'est capter la balle en fonction du degré de pression défensive :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A <i>deux mains</i> : si la pression défensive est peu importante l'action des main sur la balle sera franche et déterminée : <ul style="list-style-type: none"> → Elle se matérialise par une prise de balle tonique à deux mains → Cette action de fermeture se traduit par un bruit ▪ A <i>une main</i>, cette technique d'attrapé ne sera pas abordée à ce stade de la formation. <p>En aucun cas le regard ne sera posé sur le ballon, il sera fixé au delà du défenseur direct :</p> <ul style="list-style-type: none"> → en priorité en direction du panier → puis éventuellement sur les partenaires. 	<p>Elle se traduit par une recherche de <u>transfert</u> du poids du coups vers l'appui le plus <u>proche du panier</u> (agressivité Offensive). A ce stade de la formation du joueur nous n'aborderons pas d'option consistant à transférer le poids du corps vers l'appui le plus éloigné du panier.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ C'est le <u> pied de pivot </u> qui déclenche l'orientation des appuis. ⇒ Le deuxième pied est ramené au niveau du pied de pivot. ⇒ Les deux pieds sont dirigés vers le panier. ⇒ Après avoir atteint cette position , le joueur adopte la position fondamentale d'attaque. <p>La PFA est la position de base active qui permet au joueur d'enchaîner une action offensive.</p>	<p>⇒ Le Joueur adopte immédiatement une position des jambes semi-fléchie lui permettant ainsi d'enchaîner une action motrice efficace.</p> <p>⇒ Le tenue du ballon est ferme et déterminée :</p> <ul style="list-style-type: none"> * La protection assurée par les coudes écartés. * Le ballon sera ramené en arrière par une rotation des épaules * Il sera maintenu à hauteur de poitrine. <p>⇒ Les appuis seront légèrement décalés afin de rendre plus agressive cette position (l'appui décalé sera le pied opposé au pied de pivot)</p>

Formes de travail possibles

1. Pour le travail de l'attrapé, utiliser des éducatifs de jonglage :
 - ⇒ à un ballon : à l'arrêt ou en mouvement, seul d'abord et ensuite avec un partenaire.
 - ⇒ à deux ballons éventuellement en fonction du niveau des joueurs.
2. Travailler et identifier le pied de recul en essayant d'effectuer le mouvement tant à droite qu'à gauche.
3. Utiliser des formes de travail stéréotypées (type drills, gammes, en vagues...), les joueurs reproduisent les attitudes de l'entraîneurs.
4. Privilégier le travail de la vitesse de réaction (utilisation de signaux visuel);
5. Privilégier individuellement la réalisation du geste technique avec ballon en effectuant un maximum de répétitions sans défenseurs, puis utilisation progressive d'un défenseur

Conseils pédagogiques

- 1- Utiliser d'abord le travail analytique en dissociant les quatre phases du mouvement :
 - attrapé
 - transférer le poids du corps en reculant
 - s'orienter vers l'avant
 - adopter la position fondamentale d'attaque pour terminer par une approche GLOBALE du mouvement
- 2 . utilisation des assistants pour réaliser des corrections individuelles et régulières.
- 3 . Faire prendre conscience à l'enfant de l'importance de cette attitude en utilisant une argumentation verbale adaptée. La réussite des enchaînements offensifs dépend de la réalisation correcte de ces mouvements.

Indicateurs de réussite

- 1- Etre capable de comprendre l'intérêt du mouvement
- 2- Etre capable de réaliser parfaitement les quatre phases du mouvement
- 3- Etre capable de maîtriser le mouvement global côté fort en présence de défenseurs, à l'entraînement.
- 4- Etre capable de réaliser le mouvement coté fort en présence de défenseurs en match.
- 5- Etre capable d'exécuter le mouvement côté faible et sans défenseur.