

Le placement des
appuis permet
l'ouverture du
bassin

- SERVICE TENNIS -



Frappe main ouverte
(contact avec la paume)



OUVERTURE D'EPAULE
(Armer par devant, coude haut)

EQUILIBRE GENERAL DU CORPS

RECHERCHER UN LANCER REGULIER
SUR L'EPAULE DE FRAPPE



- SERVICE SAUTE FLOTTANT -



Lancer à 2 mains pour plus de précision mais le lancer à 1 main est possible en fonction de l'expertise



EQUILIBRE GENERAL DU CORPS
(Lors de la suspension)



Frapper le ballon devant soi, main ouverte et dans le prolongement de l'avant-bras, poignet fixé



LANCER LE BALLON DEVANT SOI, SANS ROTATION ET LE FRAPPER A SON POINT MORT



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos CEV & Amphora)

- SERVICE SMASHE -

Chercher à faire tourner le ballon au lancer



Lancer en avant de la zone d'impulsion

DECALAGE ENTRE LE LANCER ET LE PARTIR,
PUIS, RATTRAPER LE BALLON
(Course d'élan d'attaque)



Frapper pour coiffer le ballon
(imprimer une grande vitesse
pour le faire tourner)

VISER, FIXER ET S'APPUYER
SUR L'ÉPAULE OPPOSÉE À LA FRAPPE

RECHERCHE D'EQUILIBRE EN L'AIR
(Gainage au moment de la frappe)

SAUTER PLUS VERS L'AVANT
QUE VERS LE HAUT



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)

- SERVICE BASKET -



Départ derrière le poste 5 pour venir le frapper en zone 6 ou, départ derrière le poste 6 pour venir le frapper en zone 1
(Service réalisé en 2 ou 3 appuis...)



Frapper le ballon devant soi, en ramenant la main et l'épaule de frappe face au filet et en fixant l'épaule opposée

OUVERTURE D'ÉPAULE
(Armer par devant, coude haut)

LANCER SON BALLON LE LONG
DE LA LIGNE DE FOND PUIS,
LE RATTRAPPER (Type Att. Basket)

SAUTER AVEC UN APPEL 1 PIED
ET RAMENER LE GENOU
FACE AU FILET





- RECEPTION DANS L'AXE -

Frapper le ballon
devant soi, entre
les genoux sur le
1/3 inférieur
des avant bras



Posture fléchie sur les
jambes, dos rond,
bras tirés en avant
(= plateau de réception)



PRESENTER LE PLATEAU TÔT :
EPAULE DEVANT, BASSIN DERRIERE

POUSSER AVEC LA JAMBE ARRIERE
& PROLONGER SUR LA CIBLE
AVEC LES EPAULES

Garder l'espace entre les bras et le buste
(notion de bulle)

COMMENT ATTACHER SES MAINS ?



Prise de main en « W »



Prise de main en formant « un puit »



- RECEPTION HORS DE L'AXE -



Ouvrir l'appuis &
Faire opposition au ballon

Regard sur le ballon puis,
sur la cible afin de le diriger
le plus longtemps possible



GARDER LES EPAULES FACE
AU CŒUR DU FILET

FAIRE GLISSER LE BASSIN
DERRIERE LE BALLON



Recul de hanche &
Lever l'épaule côté ballon
(bascule d'épaule)



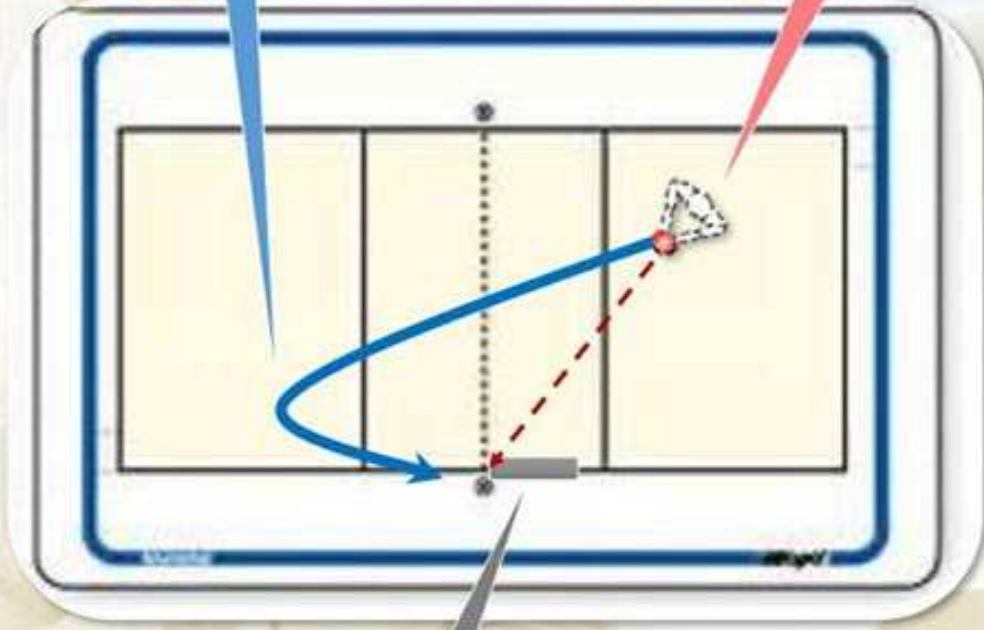
- PASSE DU NON PASSEUR -

HAUTEUR DE LA PASSE
= 2 à 3 fois la mire

PROFONDEUR DE LA PASSE
= le ballon tombe
sur la ligne de côté

La passe du non passeur
(ou, passe de relais)
est réalisée par une
joueuse non spécialiste,
en situation minimum ou,
après la défense de la
passeuse.

DIRECTION DE LA PASSE
= Poteau ou extérieur poteau
(la trajectoire ne doit pas couper le filet)





- PASSE AVANT -



Le placement des mains permet d'accueillir le ballon (triangle, as de pic, panier...)



PRISE DE BALLE LA PLUS HAUTE POSSIBLE
(loin du visage = distance d'un ballon ou +)



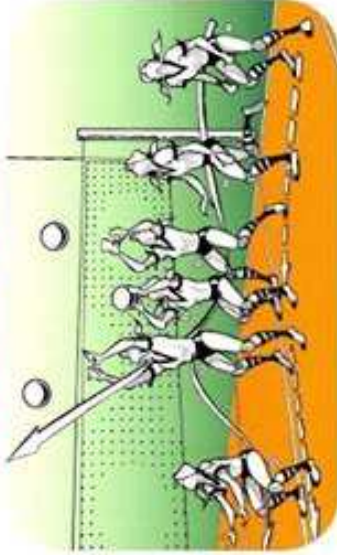
Laisser le ballon entrer dans les mains :
= Prendre & jeter (poignets relâchés)

SE DEPLACER VITE SOUS LA BALLE
& PRESENTEZ LES MAINS TÔT
AU DESSUS DE LA TÊTE

EQUILIBRE & NEUTRALITE DU CORPS
(notion de verticalité)



Devancer le ballon afin d'être arrêté et orienté au moment de l'arrivée au ballon.



- PASSE ARRIERE -



Utilisation des pouces & Notion de rythme à donner à sa passe

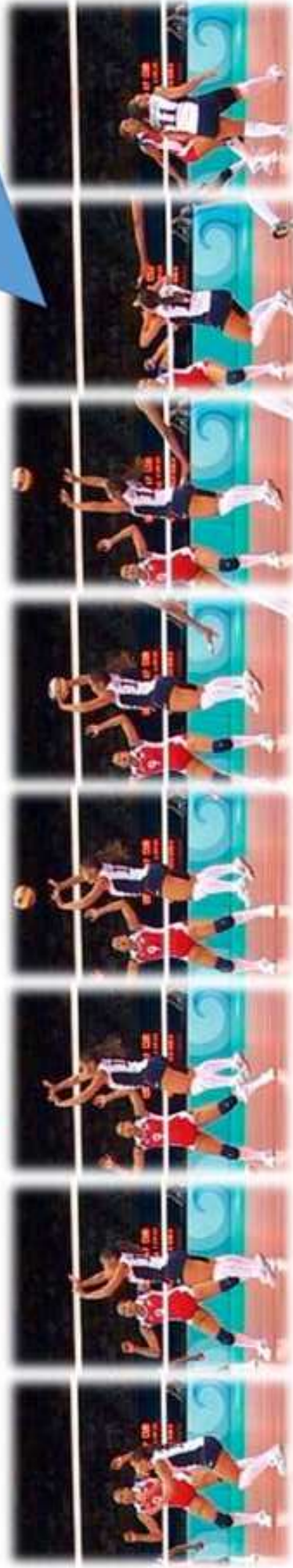
TENIR SON DOS ET SA TÊTE
= FAIRE SA PASSE A PARTIR
DES POIGNETS



EQUILIBRE & NEUTRALITE DU CORPS
(notion de verticalité)

« La base de Passe doit permettre l'observation et faciliter la mise en action de la passeuse »

FINIR SA PASSE AVANT D'ALLER AU SOUTIEN
(rotation face au filet = évite la balle dans le filet)



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)



**L'appui droit va chercher loin devant
(G-D-G pour les droitiers) :
Attaquer le sol avec le talon !**

- ATTAQUE A L'AILE -



**RECHERCHER UNE COURSE D'ELAN
OBLIQUE EN GARDANT LES EPAULES
ET LE BASSIN ORIENTES VERS LE POSTE 5**

**Tirer les bras loin derrière
(balancier de bras)**



**OUVERTURE D'EPAULE
(Armer par devant, coude haut)
& LEVER L'EPAULE OPPOSEE A LA FRAPPE**

**Temps 2 : L'attaquante engage son pied
gauche au moment où P. touche la balle**

**Temps 3 : L'attaquante engage son pied
gauche au moment où le ballon est à
son point haut**

**FRAPPER SON BALLON DEVANT SOI,
LE PLUS HAUT POSSIBLE & ENGAGER
L'EPAULE VERS L'AVANT**

Retomber sur les 2 pieds...



**Prendre son appel à l'extérieur
du terrain, derrière la ligne de côté
Puis, engager les épaules dans le ballon**

Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)



- ATTAQUE EN FIXATION -



Orienter le pied gauche
vers le poteau (poste 2)

CHERCHER A PRESENTER:
APPUIS-BASSIN-EPAULES VERS LA P.

Temps 0 : l'attaquante est en l'air au
moment où la passeuse touche le ballon.

NOTION DE CHANGEMENT DE RYTHME
AU NIVEAU DES APPUIS

OUVERTURE D'EPAULE
(Armer par devant, coude haut)

Je viens chercher le
ballon au dessus de
la tête de la passeuse

Variante :
pour changer d'angle,
je frappe au dessus de mon épaule gauche.

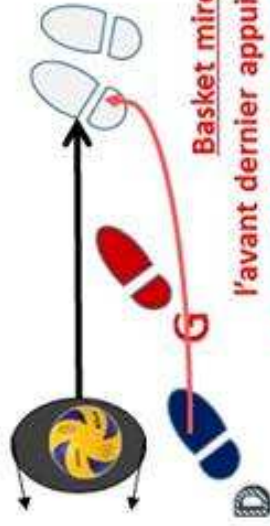


RECHERCHER A GARDER L'ESPACE PAR RAPPORT
AU FILET POUR FRAPPER LE BALLON DEVANT SOI

Temps 1 : l'attaquante est en train de sauter au moment
où la passeuse touche le ballon.



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)



Basket mire

l'avant dernier appui s'effectue
au contact de la passe et se situe au
niveau de la passeuse

Initiation :

Apprendre à courir et à rattraper le ballon

ATTAQUE AVEC UN APPEL 1 PIED



- ATTAQUE BASKET -



Basket tête :

le dernier appui s'effectue
juste devant la passeuse
et avant le contact de passe



**CHERCHER A RAMENER LA POINTE DE PIED
EN DIRECTION DE LA MIRE**
(Favorise le blocage & l'ouverture du bassin)

Ramener le genou de la jambe libre face au filet
& retomber sur les 2 pieds...



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2015 (photos FIVB)

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 lire
la situation de jeu
adverse
(Récep. puis Passe)



...mais il est moins efficace / vitesses de passe élevées

CROISER DIRECT SUR PETITE DISTANCE



- BLOC DE LA CENTRALE -



**Volonté de gagner
tous les duels au filet**



Intention de prendre le plus de place possible

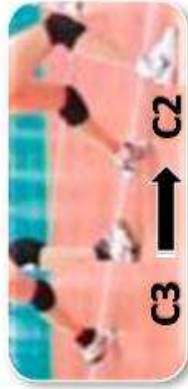
**CHOISIR UN BLOC FACE OU PRENDRE
L'OPTION DE FERMER UN ANGLE**

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



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2016 (photos FIVB) - Création : Pascale BONHOMME

- BLOC COLLECTIF / A4 -



C3 : Ouvre le pied D.

C2 : Poids du corps /pied D.

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



C3 & C2 : Croise le pied G.



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

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

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



- BLOC COLLECTIF / A2 -



Favoriser les pas chassés
sur attaque basket



L'aîlière revient
vers sa centrale



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

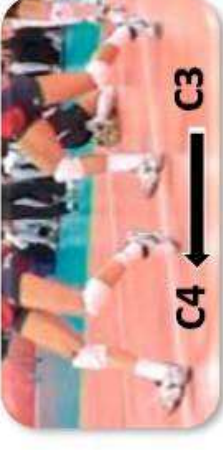


Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2016 (photos FIVB) - Création : Pascale BONHOMME

Blocage



C3 & C4 : Croise le pied D.



Ouvrir le
pied G.



Attention :

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

CHERCHER A PASSER LES MAINS
LE PLUS TÔT POSSIBLE EN FACE

- 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...



Bloc à 3 sur pipe



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

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

Les déplacements spécifiques

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



Bloc à 3/A4



Fiche Technique : Détection Nationale Féminine 2016 (photos FIVB) - Création : Pascale BONHOMME



Bras à l'extérieur des cuisses,
paumes vers le plafond
Attitude type du
« gardien de but »



Passer sous le
ballon et lui donner
un effet « retro »

- DEFENSE INDIVIDUEL -

AVANT-BRAS PROCHES DE
L'HORIZONTAL ET DU SOL
(Chercher à absorber)



Défendre est avant tout une question d'attitude mentale
(volonté de défendre son camps, coûte que coûte)
= ETRE COURAGEUSE

RECHERCHER A PLACER LE BASSIN
ET/OU LE CORPS DERRIERE LE BALLON

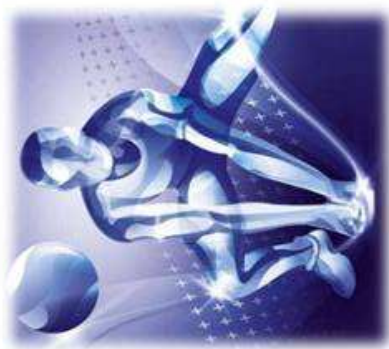


TENTER DE TOUT DEFENDRE
MÊME SI CELA PARAÎT IMPOSSIBLE



Appuis écartés, genoux
fléchis & léger déséquilibre
en avant des genoux

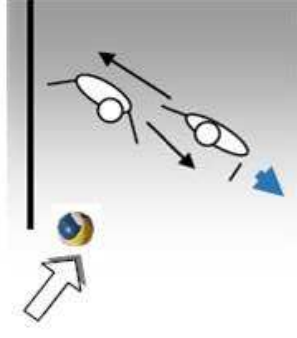




la zone de contrôle du ballon
se trouve entre les genoux
et le nombril

- DEFENSE POSTEE -

Pour éviter les chocs entre
deux défenseuses : décaler
légèrement les positions pour
jouer en « **tiroir** ».



ETRE ARRETE AU MOMENT DE LA FRAPPE D'ATTAQUE ADVERSE

les appuis sont écartés pour offrir la plus grande surface
d'opposition à l'attaque, puis intervenir sur la balle...

LIRE LA COURSE D'ELAN &
LA MAIN DE L'ATTAQUANTE

Se déplacer sur des arcs de cercle,
épaules orientées vers le cœur du terrain.
CDG au même niveau pendant le déplacement



DEFENDRE VERS L'INTERIEUR
DU TERRAIN POUR GARDER
LE BALLON DANS LA ZONE DE JEU
= CIBLE DE DEFENSE CENTREE

ALLER AU BALLON & COUPER LES TRAJECTOIRES
(Sacrifier son équilibre + passage au sol)

