

Technique

La maîtrise d'une gestuelle technique précise et variée permet aux joueurs de réaliser le mouvement juste dans chaque situation de jeu. Ci-après sont décrits les éléments offensifs et défensifs de base et leurs variantes plus difficiles

Mouvements offensifs

Position offensive individuelle

C'est la position adoptée par chaque joueur de la cellule:

- Accroupi ou un genou au sol
- Bras à 45° au-dessus de la tête
- Paumes des mains orientées vers le haut



Frappes

La trajectoire du ballon est obligatoirement ascendante ou horizontale et le ballon doit parcourir plus de 1,8 mètre de distance à partir du lieu de la frappe.

Frappe poussée mains séparées

Position du frappeur

- Face au ballon
- Bras fléchis
- Mains ouvertes en direction du centre du ballon

Exécution de la frappe

- Extension des bras
- Contact avec les paumes au centre du ballon
- Trajectoire horizontale du ballon

Particularités de la frappe

- Très facile à réussir
- Frappe précise



Frappe poussée amortie

Position du frappeur

- Face au ballon
- Bras fléchis
- Mains ouvertes en direction du centre du ballon

Exécution de la frappe

- Extension des bras
- Contact avec les paumes au centre du ballon
- Trajectoire courte du ballon

Particularité de la frappe

- Frappe risquée (danger de faute)



Frappe à deux mains liées

Position du frappeur

- Epaules perpendiculaires par rapport au ballon
- Bras à hauteur des épaules
- Bras avant tendu

Exécution de la frappe

- Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant parallèle au sol
- Contact au centre du ballon
- Transfert du poids du corps vers l'avant
- Trajectoire horizontale du ballon

Particularités de la frappe

- Frappe précise
- Frappe lourde



Frappe lobée

Position du frappeur

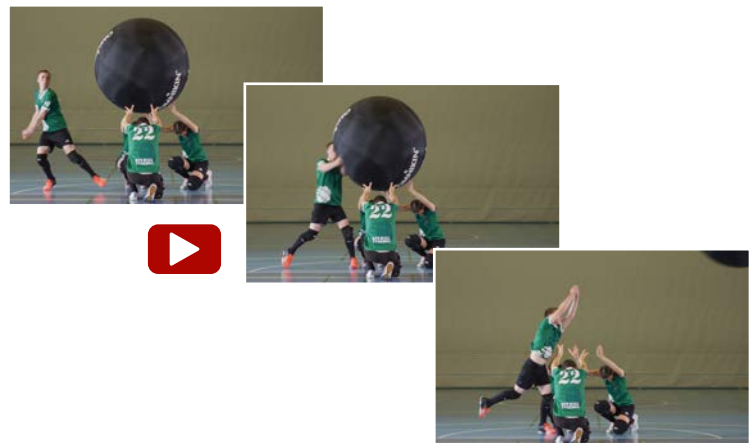
- Epaules perpendiculaires par rapport au ballon
- Bras le long du corps derrière soi
- Bras légèrement fléchis et mains liées

Exécution de la frappe

- Frappe à pleine puissance avec l'avant-bras jusqu'au poignet
- Fin du mouvement en extension complète
- Trajectoire ascendante du ballon, puis rapidement descendante derrière le joueur en défense

Particularités de la frappe

- Frappe complexe
- Nécessite beaucoup de puissance



Feintes

Action de feinter une frappe dans une direction, puis de changer d'axe pour frapper dans une autre direction.



Mouvements défensifs

Position défensive individuelle

C'est la position adoptée par chaque joueur en attente de recevoir le ballon:

- Talons légèrement soulevés
- Pieds écartés et décalés
- Jambe dominante à l'avant
- Jambes légèrement fléchies
- Tronc légèrement incliné vers l'avant
- Epaulés orientées selon le même plan que les jambes



Glissade

La glissade est réalisée sur la fesse et la jambe:

- Contact du corps avec le sol selon l'ordre suivant: main, genou, cuisse, fesse
- Flexion de la jambe en contact avec le sol et extension de l'autre de façon à amortir le ballon (le premier contact doit impérativement être effectué avec le pied)



Relever du ballon avec le pied

- Extension rapide et complète de la jambe en dessous du ballon
- Orteils orientés vers le sol
- Contact du ballon avec le cou-de-pied (lacets de la chaussure)

