



Techniques du Volley-ball

Attaque: puissance contre précision.

Combien de fois vous êtes vous excusés envers votre passeur ou même envers l'adversaire lorsque vous faites un point vraiment miteux sur une grande passe? La balle rebondit sur le côté de votre main sous un angle bizarre et tombe dans une zone morte dans le terrain pour marquer le point.

Ne soyez pas alarmés; ne vous excusez jamais d'avoir marqué un point. Effectivement, les fans sont impressionnés lorsque vous faites rebondir si fort la balle sur le sol qu'elle part toucher le plafond. Mais tout frappeur peut être contré par de grands contreurs. Il y a beaucoup d'autres moyens pour marquer un point; cela inclut:

- faire glisser la balle contre les mains du bloc,
- Mettre un petit lob au milieu du terrain,
- Glisser la balle juste hors d'atteinte du contre,
- Frapper dans les coins.

Ca ne peut faire de mal d'apprendre d'autres méthodes d'attaque, spécialement si vous êtes souvent contrés.

Défense: responsabilités.

Les différents membres de la défense ont différentes responsabilités et elles changent en fonction de l'attaque. Les principes décrits dans le tableau ci-dessous s'appliquent à une défense « six arrière ».

Cela peut être résumé en quelques règles simples:

- Gauche avant ou droit avant: bloquer l'attaque en face de vous; Centre au bloc si il a le temps; autrement, il s'écarte du filet et couvre.
- Milieu avant: bloque tout.
- Gauche arrière et droit arrière: récupère les ballons d'attaques en travers du terrain (cross-court) et couvre derrière les contreurs lorsque la balle est attaquée devant vous.
- Milieu arrière: couvre la ligne arrière (reste en dehors de l'ombre du bloc).

Quelques problèmes typiques:

- Bloc simple ou pauvre bloc double: cela rend la défense beaucoup plus difficile.
- Les contreurs côté gauche (droit) ne reculent pas du filet lorsque la balle est sur le côté droit (gauche). Il n'y a alors que trois récupérateurs.

- Le centre arrière ne reste pas assez loin. Le centre arrière voit beaucoup de terrain vide devant lui et est tenté d'avancer pour combler ce vide. Il est alors difficile de récupérer les ballons du fond, les frappes fortes qui sont sa principale responsabilité.
- Les arrières gauches et droit jouent trop profond. Ils pensent que le centre arrière ne peut couvrir toute la ligne arrière. Bien qu'ils aient probablement raison, ils ne peuvent alors pas récupérer les frappes rapides au milieu du terrain (cross-court).

Bloc des courtes.

Une bonne raison pour établir les attaques courtes au centre assez tôt dans le match est d'amener le bloc central adverse à venir bloquer les courtes, permettant ainsi aux autres attaquants de frapper face à un seul contreur.

Cependant, un contreur central particulièrement grand peut bloquer la courte centrale et également l'attaque à l'extérieur, si il parvient à atteindre le dessus du filet sans sauter.

Lorsque l'attaquant central saute pour la courte, le contreur central va aussi haut qu'il peut sans que ses pieds ne quittent le sol. La plupart des attaques courtes passent juste au-dessus du sommet du filet. Si la balle est passée à l'extérieur, vous n'êtes pas dans les airs en train de contrer une attaque fictive, et vous pouvez aller bloquer à l'extérieur. Faites un essai!...

Utilisation de l'élan du corps.

Beaucoup de joueurs ont tendance à bouger leur corps en s'éloignant de la balle lorsqu'ils font une réception, une passe, un service ou une frappe. Des images d'un passeur faisant une passe, avec ses bras allant en avant, mais avec son corps allant vers l'arrière (s'éloignant de la balle). Ce passeur n'utilise que ses bras pour propulser la balle, et il sera moins efficace lorsque ses bras seront fatigués. Si vous passez « avec vos jambes », vos passes seront plus précises. Beaucoup de serveurs ont les mêmes problèmes, spécialement ceux qui ont des difficultés à faire passer le service au-dessus du filet. Ce joueur bouge correctement avec ses bras, mais bouge son corps en s'éloignant de la balle en servant, ce qui est inefficace. La même chose est vraie pour la manchette. Votre corps devrait bouger légèrement en avant lors de l'action.

Éléments du service.

Un bon joueur servira différemment selon la situation. La façon dont vous servez est différente lorsque vous perdez 13-9 que lorsque vous gagnez 12-3. Chaque service a beaucoup de caractéristiques:

- le lieu: où allez vous servir; le lieu est probablement l'élément le plus important du service, bien que beaucoup pensent que la puissance est le plus important. Deux raisons essentielles pour servir à un endroit précis:
 - Forcer une mauvaise réception amenant le passeur à passer à un mauvais endroit.
 - Diminuer les options d'attaque d'une équipe.
- l'angle: sous quelle angle allez vous servir; c'est un nouvel élément du service depuis que l'on peut servir sur toute la largeur du terrain.
- puissance quelle puissance mettre dans votre service; elle détermine la vitesse de la balle. Plus elle est rapide, plus difficile est la réception (excepté pour les balles flottantes).
- Spin (rotation): quel spin imprimer à votre balle; le lift (rotation en avant), aucune rotation (service flottant), le coupé (rotation en arrière) ou le slice (rotation de côté).

- Distance: elle peut dépendre de tous les autres facteurs, ainsi qu'au serveur qui peut servir plus ou moins loin de sa ligne. Un beau service flottant peut tomber très rapidement si le serveur est à 20' derrière sa ligne.
- Puissance et lieu sont en relation inverse: plus vous servez fort, plus il est difficile de viser un point précis.
- Puissance et spin sont en relation directe; plus vous servez fort, plus le spin est nécessaire pour garder la balle dans le terrain.

Normalement, les équipes devraient avoir une stratégie de service agressive. Cela ne signifie pas de tenter l'ace à chaque fois, mais de servir pour rendre la réception difficile à l'adversaire. Cela causera plus d'erreurs de service que le fait de simplement passer la balle de l'autre côté, mais cela causera également plus d'erreurs de réception, des attaques plus faibles et des balles gratuites. Tous les joueurs devraient réaliser cependant qu'ils doivent servir un peu moins agressif lorsqu'ils sont menés 14-7.

Mouvements du passeur vers le filet.

Il n'y a rien de plus frustrant pour un réceptionneur de faire une réception parfaite pour voir le passeur faire une faute car il n'était pas à la bonne place. En général, le problème est que les passeurs ne se déplacent pas tout le temps au filet pour recevoir une réception. C'est généralement dû au fait que le passeur reçoit généralement des réceptions faibles qui vont mourir sur la ligne des 10'. Ainsi, le passeur s'éloigne du filet. Le résultat est que le passeur peut atteindre plus de mauvaises réceptions, mais c'est trop tard pour faire une passe décente sur une bonne réception.

Il y a deux cas pour lesquels le passeur se déplace vers le filet pour passer:

- 1) Lorsque l'adversaire sert et
- 2) lorsque l'adversaire attaque.

Le passeur sprinte toujours en position aussi rapidement que possible. Quand ça?

Dans le premier cas, aussitôt que la balle est frappée pour le service.

Dans le second cas, aussitôt que le passeur sait qu'il ne réceptionnera pas la balle d'attaque (et non pas lorsque quelqu'un d'autre a réceptionné la balle....Voyez la différence).

Il y a plusieurs raisons pour le passeur d'être près du filet:

- le réceptionneur s'attend à réceptionner près du filet,
- le passeur a besoin de savoir exactement où le filet se trouve pour éviter des fautes de filet,
- plus il est près du filet, plus facilement il pourra lire le bloc adverse,
- il est plus facile de passer la balle parallèlement au filet plutôt que vers le filet,
- beaucoup de phases de jeu ne peuvent se développer si le passeur est trop loin du filet.

La seule raison où le passeur doit être loin du filet:

- votre équipe réceptionne presque toujours vers la ligne des 10'.

Si tel est le cas, alors peut-être votre équipe devrait jouer un 4-2 au lieu d'un 6-2 ou d'un 5-1. Ou alors apprenez à mieux réceptionner.

Lorsque je vois un passeur bouger lentement en position, je suis tenté de réceptionner sur le passeur, au lieu de réceptionner dans la zone 7 où le passeur doit aller. Si je fais ça, le passeur sera encore plus enclin à hésiter avant d'aller en position la prochaine fois.

Passeurs: allez en zone 7,

Réceptionneurs: réceptionnez en zone 7.

Souvent, lorsqu'une équipe joue en 6-2, vous entendrez les réceptionneurs demander: « qui est le passeur maintenant? »; la réponse est toujours la même: « fous toi de ça, réceptionne en zone 7, et non pas sur un joueur particulier ».

Note: Le filet est divisé en neuf zones de 1 mètre (ou 10 zones de 3 pieds). La zone 7 est la 7^{ème} aire. Le passeur devrait se trouver en zone 7, et les intention du réceptionneur est de réceptionner en zone 6 ou 7.

Passeurs: sauvez des mauvaises réceptions et feintez les bonnes réceptions.

Les joueurs astucieux s'attendent que le passeur opposé feinte une réception trop rapide. Cependant, si la réception est trop tendue, vous avez déjà deux forces contre vous: 1) il sera plus facile pour votre adversaire de vous bloquer, et 2) vous ne pouvez voir très bien le contre car la balle vous arrive de votre gauche et les contreurs sont sur votre droite. Si vous essayez de sauver la mauvaise réception avec une passe sautée, le contre adverse peut être appelé pour atteindre au dessus du filet, et votre attaquant aura certainement une meilleure chance que vous de faire le point.

Feinter une réception tendue si:

- vous ne pouvez l'éviter (c'est trop rapide ou trop tendu),
- il n'y a pas de bloc.

D'un autre côté, vos adversaires et votre équipe s'attendent que vous passiez une bonne réception. En fait, même vous vous attendez à passer une bonne réception! c'est pourquoi, à l'occasion, vous devriez feinter une bonne réception.

Il y a trois façons possibles pour feinter la balle:

- en avant dans le côté gauche avant du terrain adverse, en utilisant l'une ou l'autre main,
- par le côté, au centre avant du terrain adverse, en utilisant soit votre main gauche, soit par une passe,
- par l'arrière, dans le côté avant droit du terrain adverse, en utilisant votre main gauche.

La dernière méthode est extrêmement efficace à cause du fait que vous ne regardez pas ce point. Cependant, ça demande de la pratique.

Ne pas feinter une bonne réception si:

- vos attaquants font beaucoup de bonnes attaques,
- vos attaquants ont fait plusieurs erreurs consécutives; l'adversaire s'attend alors à une feinte.

Pourquoi le côté gauche est-il le côté fort?

L'attaquant du côté gauche est considéré comme étant l'attaquant « fort », et l'attaquant du côté droit est considéré comme étant l'attaquant « faible ». Est-ce parce que le type du côté gauche a de gros muscles, et cela signifie-t-il que l'attaquant de droit est une mauviette? Pas du tout!...

La raison pour laquelle le côté gauche est considéré comme étant le côté fort est parce que, en général, les droitiers frappent mieux dans le côté gauche, et la plupart des gens sont droitiers. Ce n'est en fait pas le côté gauche qui fait que vous frappez mieux la balle; c'est parce que le passeur se trouve à votre droite. Lorsque la balle vient de votre droite, vous pouvez voir à la fois la balle et votre bras qui va la frapper, en attendant qu'elle arrive dans la bonne position; ensuite: « Whammooo ». Mais lorsque la balle vient de votre gauche, vous ne pouvez voir votre bras en attendant la balle. Vous ne le voyez que juste avant la frappe.

(ce qui est expliqué ci-dessus s'applique aux droitiers. Le principe est simplement inversé pour les gauchers, c-à-d: ils frappent mieux la balle dans le côté droit).

Ceci explique aussi pourquoi le passeur passe sur le côté droit du terrain. Ainsi, il a plus d'attaquants (le gauche et le milieu) sur le côté fort que sur le côté faible. Et puisqu'il est généralement meilleur pour le passeur d'être sur le côté droit du terrain, ceci explique pourquoi il est meilleur pour un passeur d'être gaucher. Avec votre épaule droite vers le filet, il est plus facile d'avoir un bon contact sur la balle (et la mettre dans le terrain) avec votre bras gauche qu'avec votre bras droit.

Travail des pieds lors de l'approche.

Introduction

Dans un document précédent, je présentais une explication de l'approche et de la technique de saut que j'utilise et que j'enseigne. D'autres coaches et joueurs préfèrent (justement) une approche plus courte et plus lente, ce qui fournit aux joueurs inexpérimentés un peu plus de contrôle. Mais si vous voulez travailler verticalement, la mécanique décrite ci-dessous vous aidera.

Pour atteindre le point maximum que votre corps peut fournir, vous devez générer de la vitesse pendant votre approche, et la convertir en un élan vertical lors de l'appel et du saut. Bien que l'approche, l'appel et le saut soient discutés séparément ici, vous devez toujours y penser comme étant un mouvement fluide. Chose importante, concentrez vous à faire tout rapidement.

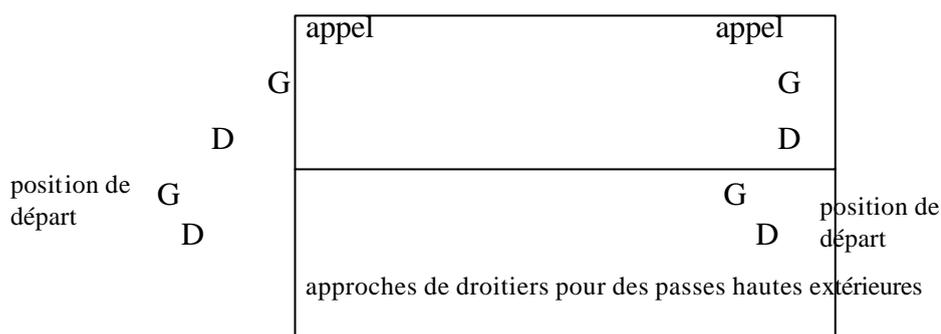
Deux définitions rapide avant de commencer:

1. Dans cette discussion sur l'approche, « bloquer » ne se réfère pas au bloc du volley-ball; il se réfère à une action biomécanique qui transfère l'élan d'une direction à une autre.
2. On utilisera le terme « appel » pour décrire l'action où les deux pieds touchent le sol pour le saut.

Note: les explications qui suivent concernent les droitiers. Les gauchers, bien sur, doivent tout faire comme dans une image miroir.

L'approche pour une passe haute.

Préparez-vous pour votre approche en vous tenant à environs 15'-18' du filet, avec votre pied gauche approximativement 18'' devant votre pied droit, votre corps faisant face au passeur (pour une attaque sur le côté droit, votre corps doit être orienté dos au passeur), et votre poids restant sur votre pied gauche. Si vous frappez une passe haute, commencez votre approche lorsque la passe atteint le sommet de sa trajectoire. Faites deux rapides pas de sprint, commençant avec votre pied droit, pour générer une vitesse aussi grande que possible. Le second pas (votre pied gauche) devrait être sur ou derrière la ligne des trois mètres, et VOUS NE DEVEZ PAS TOUCHER LE SOL A NOUVEAU JUSQU'A L'APPEL ET AU SAUT.



Noter que l'approche du côté gauche commence hors du terrain et la trajectoire fait un angle obtus avec le filet, tandis que l'approche du côté droit commence dans le terrain et la trajectoire est perpendiculaire au filet. Bien que ces angles d'approche varient légèrement d'un attaquant à l'autre, en général, elles vous permettent de frapper la balle fort dans toutes les directions (gardez à l'esprit que ces angles sont inversés pour les attaquants gauchers).

Pour beaucoup de joueurs, le dernier pas (du gauche à l'appel) semble extrêmement long - peut-être trop long - les premiers milles fois que vous l'effectuez. Ce n'est pas le cas. En fait, il doit être de cette longueur si vous voulez maintenir votre vitesse d'approche et aller vers une position efficace de saut avant la prise d'appel. Si votre dernier pas (du gauche à l'appel) est trop court - ou pire, si vous effectuez des petits pas d'ajustements juste avant votre saut - vous aurez à sacrifier la vitesse pour la puissance ou vice versa. Ce n'est qu'avec un long dernier pas que vous serez capable de maintenir votre vitesse et de vous donner assez de temps pour être en une bonne position pour un saut puissant.

La « position de puissance » et la prise d'appel.

Lorsque votre corps passe au-dessus de vos pieds et de la ligne des 3 mètres, préparez vous à prendre votre appel et à sauter en vous mettant dans une « position de puissance »:

1. Etendez votre jambe droite devant vous, suivie rapidement par votre jambe gauche; ainsi vous pourrez planter vos deux pieds presque simultanément.
2. Gardez votre « cul » bas, et gardez le derrière vos talons afin de ne pas dériver vers le filet après le saut.
3. Etendez les deux bras droit derrière vous, les paumes dirigées vers le plafond, pour pouvoir les balancer tous les deux lorsque vous sauterez.
4. Faites tomber votre poitrine vers vos genoux pour pouvoir utiliser votre dos lors du saut.

Cette « position de puissance » prépare tout votre corps à bloquer effectivement et efficacement votre élan vers l'avant pour le convertir en un élan vers le haut.

Vous prendrez contact avec le sol en premier avec votre talon droit et presque simultanément, avec votre avant pied gauche environs 6'' ou 8'' devant votre pied droit. Cette position étagée des pieds est extrêmement importante car elle garde votre épaule droite (votre épaule de frappe) loin du filet. Pour garder la plupart du potentiel fourni par la position de puissance, vous devez commencer votre action de saut un petit instant avant que vos pieds ne touchent le sol. Comme vous poussez (ou bloquez) avec vos jambes, tirez aussi fort que vous pouvez avec vos bras et votre bas du dos. (Beaucoup d'athlètes trouvent plus expressif de penser au saut en terme de « tirer » plutôt que de « pousser »). Bloquer violemment vos bras lorsqu'ils atteignent la hauteur des yeux, et bloquez l'action de tirer de votre dos (avec l'ABS) lorsque votre torse devient vertical. Cette action de blocage est extrêmement importante car elle transfère l'élan de vos bras et de votre torse à votre centre de gravité, élevant tout votre corps plusieurs « inches » plus haut.

Après que vous ayez quitté le sol, arquez votre dos et ramenez vos talons vers votre « cul ». De plus, gardez votre bras gauche à hauteur des yeux et tirez votre bras droit en arrière en préparation de la frappe. Vous êtes maintenant en position pour frapper la balle chez votre adversaire.

Résumé de l'approche basique.

1. Commencez votre approche à 15' - 18' du filet.
2. Faites deux pas de sprint rapide (droite, gauche), ce qui amènera votre pied gauche sur ou derrière la ligne des 3 mètres. Votre dernier pas, du gauche à l'appel, doit être long et bas pour vous amener dans une bonne « position de puissance » avant la prise d'appel.
3. Mettez vous dans une bonne « position de puissance » avant votre prise d'appel (déjà vu!...).

4. Lorsque vous exercez votre approche, ne vous dites pas « droite, gauche, droite, gauche »; ces mots vous donneraient le faux rythme. Au lieu de cela, dites vous « droite, gauche,...appel ».
5. Commencez votre action de saut un instant avant de prendre contact avec le sol, en poussant vos pieds « à travers » le sol et en tirant avec le dos et les bras (il faut réellement attaquer le sol avec les pieds, et non attendre que les pieds ne reposent sur le sol pour effectuer la poussée). Bloquez votre torse lorsqu'il arrive à la verticale et bloquez vos bras lorsqu'ils arrivent au niveau des yeux.
Pensez à l'action de saut comme un mouvement de traction.
6. Sautez aussi vite que possible. Pensez à rebondir contre le sol.
7. Après avoir quitté le sol, préparez votre corps à la frappe.

Si vous commencez juste à apprendre l'approche, oubliez tous les détails pour un instant et concentrez vous sur une règle: « pied gauche sur la ligne des 3 mètres, puis prise d'appel ». Après que ce travail des pieds soit devenu plus naturel, commencez à ajouter d'autres composants un à la fois.

Une dernière note:

Selon mon expérience, jouer dans le sable fourni un grand travail de renforcement des jambes et force les joueurs à mieux utiliser la technique du haut du corps lors du saut. Mais cela a aussi pour conséquence de raccourcir et de ralentir leurs approches (pour éviter les inégalités du sable lorsqu'ils prennent leur appel). Lorsque vous faites la transition du sable au sol dur, faites un effort pour allonger votre approche.

Travail des pieds lors de l'approche, niveau avancé

Introduction

Bien que les techniques décrites plus bas sont destinées à des phases offensives complexes qui exigent beaucoup de passes rapides et des jeux de combinaison, les attaquants de tous niveau devraient les utiliser pour deux raisons:

Premièrement, ces techniques obligent les attaquants à pratiquer leur technique de pieds, chose que trop peu d'attaquants font.

Deuxièmement, et c'est peut-être le plus important, lorsque les attaquants deviennent à l'aise avec ces techniques, leur rayon d'action augmente de façon dramatique, leur permettant d'attaquer toute sorte de mauvaise passe qu'ils ne faisaient que sauver autrefois.

Il y a deux manières de battre le bloc:

- Vitesse pure (envoyer les passes à l'antenne) ou
- Déviation et feinte.

La vitesse pure est très risquée; vous battriez le bloc périodiquement, mais vous ferez aussi beaucoup d'erreurs non provoquées. La déviation (misdirection) permet à votre équipe de créer des trous dans le bloc en utilisant des passes encore relativement sûres. Et comme beaucoup de ces feintes viennent de votre passeur, les attaquants peuvent aussi y contribuer en cachant où ils veulent frapper. Les techniques décrites plus bas font exactement cela; elles permettent aux attaquants de déguiser où ils veulent frapper, alors qu'ils fournissent un saut optimal et une puissance de frappe.

Avant de discuter de tout le travail des pieds, nous avons besoin d'être à la même page concernant les types de passes.

Dans les sections ci-après, les passes sont désignées comme suit:

- (1): une passe courte, juste devant le passeur, environs 1' à 2' au-dessus du filet.
- (2): une passe légèrement plus haute, juste devant le passeur, environs 4' à 5' au-dessus du filet.
- (31): passe de même hauteur que (1), mais l'attaquant effectue la frappe à 5' ou 6' de l'antenne gauche.

- (32): passe de même hauteur que (2), mais au même endroit que la (31).
- (back 1): comme (1), mais passe arrière.
- (back 2): comme (2), mais passe arrière.
- (flare): même hauteur que (2), mais près de l'antenne droite.

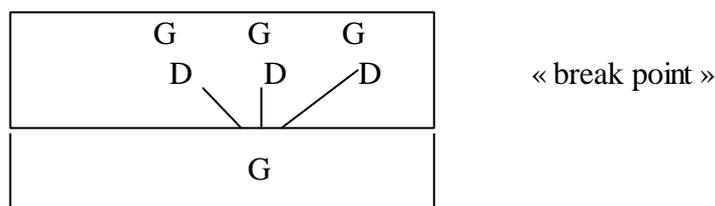
Trois paragraphes suivent ci-après. Le premier paragraphe introduit trois techniques d'approches avancées. La seconde section discute brièvement de la manière dont vous pouvez utiliser ces techniques dans chaque position avant. Le paragraphe final mentionne quelques clés pour effectuer des combinaisons efficaces.

Note: Ces explications sont destinés à des joueurs droitiers. Les gauchers ont besoin d'inverser le tout.

Techniques de pieds avancés.

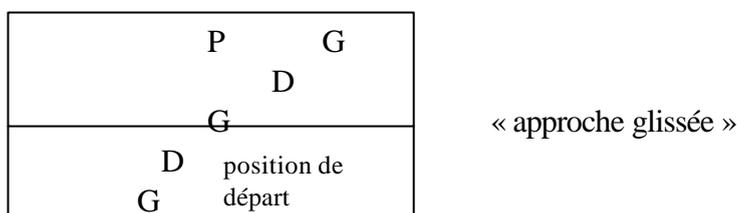
« break points »

En général, l'approche que vous devriez utiliser la plupart du temps, même lors d'offensives complexes et trompeuses, est la même que celle décrite dans « l'approche basique »: « droite, gauche, appel » (les attaquants milieu et droite devraient probablement écouter ceci à un « gauche, appel »). Pour rendre cette approche plus trompeuse, vous avez besoin d'incorporer un « break point », terme de l'équipe nationale pour désigner un point de rotation dans l'approche permettant à un attaquant de couper ou « breaker » sur sa droite ou sur sa gauche. Bien que la position exacte de ce « break point » varie d'un attaquant à l'autre et d'une position à l'autre, pour les droitiers, elle est habituellement là où votre pied gauche entre en contact le sol aux alentours de la ligne des trois mètres. A partir de ce point, vous pouvez frapper une balle à 5' ou 6' sur votre gauche, ou 8' ou 10' sur votre droite, ou tout droit devant, sans rien perdre de votre détente verticale.



Approches spéciales.

En plus d'utiliser un « break point » lors d'une approche standard « gauche, appel », il existe deux approches spéciales que vous pourriez employer. Lors de la frappe d'une balle se trouvant à 12' ou 15' sur votre droite (comme si un attaquant central frappait un (flare)), vous pourriez utiliser une « approche glissée ». Puisque cette approche augmente encore plus votre rayon d'action, vous pouvez attendre jusqu'à ce que le passeur passe la balle avant de courir après, dissimulant ainsi votre passe. La technique de pied pour une approche glissée est: « gauche, droite, gauche », avec un appel et un saut sur un seul pied. Bien que la plupart du temps elle est utilisée par des attaquants centraux qui frappent des (flares), une approche glissée peut être aussi utilisée par d'autres attaquants. Et comme l'utilisation des « break points », l'approche glissée ne diminue pas votre détente verticale (en fait, certaines personnes sautent plus haut ainsi).



frapper un (31), un (2) ou un (1) avec un appel standard à deux pieds. Si il a un (2) ou un (1) et que la réception est très à droite, il devrait utiliser une approche glissée.

Commentaires de conclusion.

Après que vos attaquants aient maîtrisé ces approches, vous serez prêt à incorporer des phases plus complexes dans vos offensives... assumant, bien sûr, le fait que votre passeur est aussi prêt que vous. Bien que ce document ne peut rendre compte de tous ce dont vous avez besoin pour connaître effectivement les eux de combinaison, je me sens obligé de faire quatre suggestions:

1. Toujours, toujours, toujours focaliser sur le contrôle de la balle. Si votre équipe ne peut réceptionner, vous ne pouvez rien faire offensivement.
2. N'effectuer une combinaison que lors de phase service-réception et de balles libres. Votre transition offensive (attaque après récupération) ...
3. Le passeur doit appeler les phases de jeu, et chaque attaquant doit connaître la passe que l'autre attaquant doit attaquer; ainsi, ils peuvent ajuster leur approche en fonction des trajectoires des autres. Les joueurs arrières doivent aussi connaître ce que le passeur appelle afin de pouvoir couvrir l'attaquant sans le gêner.
4. Parce que chaque contreur essaie généralement de rester avec l'attaquant directement de l'autre côté du filet, vous devriez incorporer quelques actions de croisement ou une menace d'action de croisement pour rendre le travail du contre adverse plus difficile. En d'autres mots, un croisement interne (l'attaquant central pour un (31) alors que l'attaquant gauche pour un (2)) est habituellement une meilleure solution que un « tandem côté gauche » (l'attaquant central pour un (1) et l'attaquant gauche pour un (2)), car le croisement interne oblige les contreurs à changer d'objectif, ou d'aller l'un vers l'autre.

Finalement, j'ai vu beaucoup de joueurs forts avoir beaucoup de peine à apprendre ces approches avancées. Soyez patients et ayez du plaisir... cela paiera à la longue. Et si ça n'est pas le cas, souvenez-vous: ce n'est qu'un jeu.