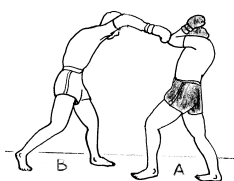




## ATTAQUER EN BOXE

*Quel que soit sa forme, directe ou indirecte, la meilleure attaque est celle qui arrive au bon moment sur la cible et avec puissance pour le combat au K.O.*



[A] porte une attaque directe en *drop*\* du bras arrière à la face

On peut définir l'attaque comme un mouvement offensif destiné à toucher des cibles\* adverses. Mais il ne se résume pas qu'à son apparence finale, le « coup ». Car l'attaque proprement dite est souvent précédée par toute une organisation pas toujours perceptible.

Une définition courante est utilisée dans les sports de combat de percussion, l'efficacité se résumerait : « au bon le coup, au bon moment et sur la bonne cible ». On peut rajouter : « avec puissance » pour les rencontres au *K.O. system*\*. Si nous reprenons cette définition de l'efficacité, il s'agirait d'organiser son comportement pour obtenir un aboutissement rentable des actions.

Certains combattants ont des dons exceptionnels qui leurs permettent d'être très performants en attaque : combativité, *coup d'œil*\*, puissance de frappe, rapidité d'action, *sens du timing*\*, etc. Mais comme on le sait, des qualités hors du commun ne suffisent pas pour remporter une rencontre. Par exemple, une forte puissance de frappe est inutile si l'on n'atteint pas les cibles adverses. « Frapper fort », bref « chercher à faire mal » à l'adversaire, est un des moyens pour remporter le match dans une rencontre au K.O. system. Mais un match, d'après le règlement, peut être gagné en marquant des points, on dit en « construisant » son jeu.

Attaquer, d'accord ! Mais pas n'importe quand et n'importe comment ! Ainsi, différentes démarches permettent de « construire la cible » notamment :

- Utiliser des *déplacements*\* et *placements*\* pour obtenir la distance de cible.
- « *Immobiliser*\* » l'opposant pour l'avoir à portée.
- Créer de la difficulté à défendre chez l'adversaire en enchaînant des actions variées ou en utilisant des actions inhabituelles (notion d'*incertitude*\*).
- *Et manipuler*\* l'adversaire pour créer des *ouvertures*\*.

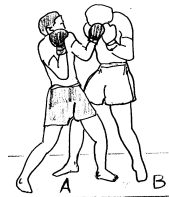
Pour reprendre et compléter les différentes démarches précédentes, on énoncera certains principes majeurs à respecter pour être efficace :

- Chercher à cibler sur place l'opposant afin d'atteindre les cibles.
- Utiliser des attaques dans des angles différents.
- Chercher à surprendre et à prendre de vitesse l'adversaire (varier ses attaques pour créer de la difficulté à défendre, manœuvrer l'adversaire pour utiliser ses réactions et utiliser les espaces de temps à fort risque).

Parmi les actions d'attaque, on distingue deux catégories : l'*attaque directe* et son contraire l'*attaque indirecte*. Parmi ces deux dernières, on trouve :

- L'**attaque simple** faite d'un mouvement unique (Fig.1 à 3).
- L'**attaque renouvelée** (redoublement du même mouvement).
- L'**attaque progressive** organisée autour de différentes actions pour s'approprier les cibles adverses (on parle dans ce cas d'enchaînement de coups ou de combinaison d'actions) (Fig.4).

- L'**attaque avec manoeuvre** (composée et différée), comprenant : appel, fausse attaque, *feinte\**, *fixation\**, *provocation\**, etc. (Fig.5).
- L'**attaque cachée**, comprenant des actions de dissimulation (Fig.6).
- L'**attaque en aveugle** consistant à porter une offensive sans réelle vision de la cible (Fig.7 et 8).
- L'**attaque anticipée**, lancée sur pression de l'adversaire ou lors d'une *préparation d'attaque\**. La préparation d'attaque se définit par l'activité qui précède le déclenchement d'une attaque proprement dite (déplacement, placement et mise à distance, armé du geste offensif, action de manoeuvre, etc.) - Fig.9.
- L'**attaque dans l'attaque**, réalisée lorsque l'attaque adverse se dessine ou pendant son déroulement. Dans ce cas, on rentre dans le jeu de *contre-offensive\** plus exactement de *coup du contre\** (Fig.10).



[A] porte une attaque directe en *uppercut\** du bras avant à la face (dans la « *cheminée\** »)

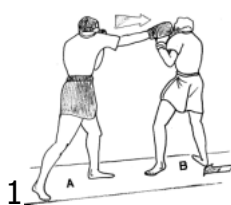
(\*) Les termes et expressions suivis d'un astérisque sont définis dans ce [Lexique de NetBoxe.com](http://Lexique.de.NetBoxe.com)

## Illustrations

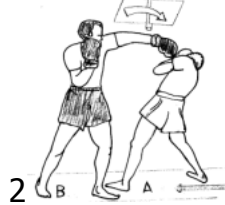
Ci-dessous, quelques exemples d'**habiletés à attaquer**.

### 1<sup>ère</sup> forme : « **Attaque directe** »

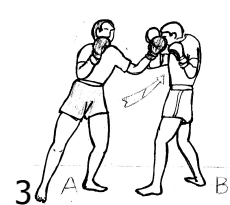
- *Attaque unique* -



1 : Lors de l'avancée de son adversaire, [A] porte une attaque en *direct\** du bras arrière à la face



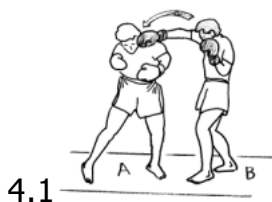
2 : [B] porte une attaque en *drop\** du bras avant à la face



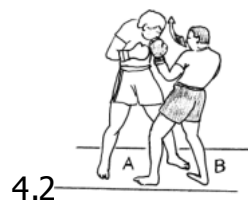
3 : Lors de l'approche adverse, [A] porte une attaque en *uppercut\** du bras avant à la face

### 2<sup>ème</sup> forme : « **Attaque progressive** »

- *Attaque composée* -



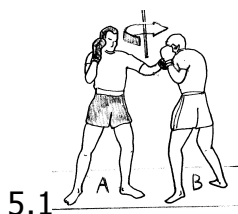
4.1 : [B] porte une attaque en *direct\** plongeant du bras arrière à la face pour faire réagir son adversaire et...



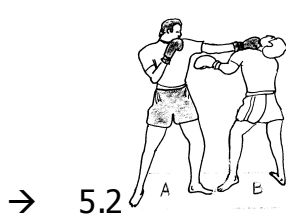
4.2 : ...enchaine en *uppercut\** sur l'incinaison de son adversaire

### 3<sup>ème</sup> forme : « **Attaque avec manoeuvre** »

- *Attaque avec une feinte* -

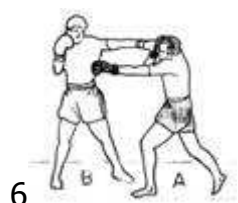


5.1a : [A] porte une feinte d'attaque en *crochet\** du bras avant à la face et...



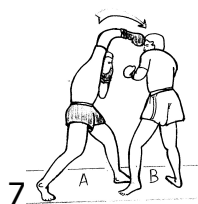
5.2 : ...enchaine en *jab\** à la face du même bras

- *Attaque avec action masquée* -

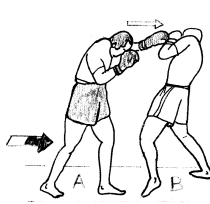


6 : [A] attire une attaque à la face et porte une attaque en *jab\** du bras avant au corps cachée par sa défense en « *couverture\** »

### 4<sup>ème</sup> forme : « **Attaque en aveugle** »

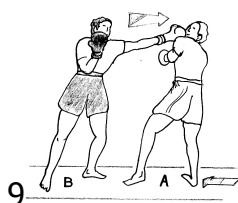


7 : [A] porte un *drop\** du bras arrière à la face juste après un corps-à-corps

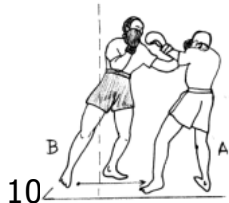


8 : [A] porte un *jab\** du bras avant à la face en avançant « en rouleau compresseur »

### 5<sup>ème</sup> forme : « **Attaque sur préparation d'attaque adverse** »



9 : Lors d'une préparation d'attaque adverse, [B] porte un *jab\** du bras avant à la face



10 : Lors d'un déclenchement d'attaque adverse, [B] porte un *crochet\** du bras avant à la face

Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 – modifié en décembre 2005  
Extrait des fiches techniques de la boxe et des autres boxes – Copyright © Technoboxe



N.B. : L'auteur ne peut être tenu responsable des erreurs techniques ou des blessures engendrées par une mauvaise interprétation des propos de cet article