

29 Septembre 2017

La Côte

Avec DEL Basket, Luca Gradassi inscrit son travail dans la continuité

DEL BASKET Les joueuses de Denges, Echandens, Lonay et Préverenges visent de constants progrès, et les play-off.

La saison de basket débutera officiellement samedi pour toutes les équipes de LNB. Mais depuis plusieurs semaines, les filles du DEL Basket, groupement entre Denges, Echandens, Lonay et Préverenges, transpirent et peaufinent leur technique afin de débiter dans les meilleures circonstances ce nouvel exercice.

Cette année, cette préparation a eu un goût particulier pour l'entraîneur Luca Gradassi. En effet, pour une des premières fois depuis longtemps, le contingent n'a presque pas changé. «*Nous avons pu compenser les deux départs qu'on a eu par l'arrivée de deux nouvelles joueuses, Aline Walsch et Pauline Creillet, relève-t-il. Le contingent est donc resté à 90% le même, ce qui est très appréciable pour travailler dans la continuité.*»

Ce que les joueuses de Denges, Echandens, Lonay, Préverenges apprécient. Avec un jeu offensif basé largement sur la complicité entre les joueuses, et non sur des schémas de jeu prédéfinis, la bonne entente entre les joueuses est primordiale pour mettre à mal leurs adversaires.

«**Le premier objectif est que les filles puissent s'améliorer.**»

LUCA GRADASSI
ENTRAÎNEUR DEL BASKET

Partenariat avec l'Unil

Outre l'aspect team spirit, le boss de DEL a également voulu miser sur une préparation physique de qualité afin de minimiser les risques de blessures tout au



Luca Gradassi, l'entraîneur de DEL Basket, espère, comme ses joueuses, disputer les play-off. ARCHIVES C. REUILLE

long de la saison, et de permettre aux filles de jouer leur si redoutable jeu physique. Et pour ce faire, Luca Gradassi a fait preuve d'ingéniosité et surtout d'innovation. Ainsi et pour la première fois, les filles ont eu, en partenariat avec le centre sportif

de l'Université de Lausanne, une préparation personnalisée. Ce partenariat a permis aux joueuses de DEL, par le biais de tests physiques et anthropométriques, d'améliorer leur mobilité. «*C'était très intéressant, commente Morgane Katz. Ce partenariat et ces*

tests filmés nous ont permis de décomposer nos performances et nos mouvements afin de nous améliorer individuellement avec un programme personnalisé.»

Riche de cette préparation, les filles de DEL ont pu également se confronter à d'autres équipes

de la région. «*On a voulu jouer plusieurs matches amicaux durant cette préparation, indique Luca Gradassi. On a pu participer à un tournoi à Lausanne ainsi qu'à deux autres rencontres. Avec quatre matches de qualité avec de vrais arbitres, les filles ont pu se mettre en condition de championnat. Cela a été très important pour leur moral de pouvoir jouer un maximum.*»

Play-off comme objectif

Qui dit nouvelle saison, dit nouveaux objectifs. Et l'entraîneur de DEL ne déroge pas à ce rituel: «*Le premier objectif est que les filles s'améliorent individuellement pour qu'elles puissent améliorer le collectif. Puis, pour l'aspect plus global de la saison, l'objectif final est de tout faire pour se qualifier pour les play-off. La coupe restera bien évidemment une cerise sur le gâteau que l'on ne va pas négliger.*»

Le championnat débute samedi contre Sion (17h30 à Préverenges). Pour la coupe, l'entrée en lice de DEL se fera le 4 octobre contre Cossonay. ● ADRIEN ZANARDI