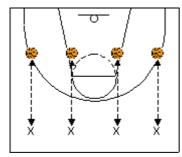
Apprentissage de la passe

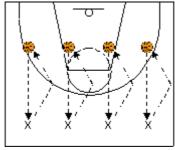
Exercice 1 : Perfectionner la gestuelle de la passe

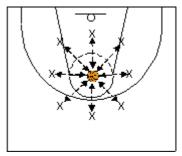
▶ Exercice 1a: 2 joueurs, 1 ballon pour 2. Les 2 joueurs se font des passes : directes à deux mains, à terre à deux mains, directe à une main (droite et gauche), à terre à une main (droite et gauche) ; 3 séries de 10 répétitions par type de passe. On augmente progressivement la distance entre les 2 joueurs.

▶ Exercice 1b : 2 joueurs avec un ballon chacun. Alterner deux types de passes différentes (directes et à terre) durant 30 secondes : 4 séries de 30 secondes.

▶ Exercice 1c: 1 joueur dans le rond des lancer-francs avec un ballon ; 6 à 8 joueurs autour du cercle. Le porteur de balle enchaîne passe - retour de passe avec les autres joueurs. Alternance de passes à terre et de passes directes ; 2 tours puis on change le joueur au centre.







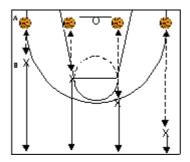
Exercice 2 : Perfectionnement de tous types de passes

Consignes: 1 ballon pour deux joueurs.

▶échange des passes en augmentant la distance entre les joueurs après chaque passe ; A passe à B, qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc.

▶arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe, faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.

Variantes : Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.



Exercice 3 : Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

Consignes: groupes de 3 joueurs avec ballon.

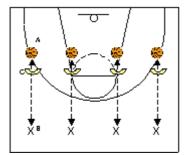
▶Le joueur A pressé par C essaye de passer au joueur B. Lorsque celui-ci reçoit le ballon, A va défendre sur lui pendant que C s'ouvre pour recevoir la passe de retour.

<u>Remarque</u> : interdire les passes lobées. Ne pas retenir le ballon plus de 5 secondes. Travailler la fixation du défenseur et le désaxé de la passe.

Variantes: groupes de 4 joueurs avec ballon.

▶Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive.

▶Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc.





Objectif : Améliorer la passe en mouvement	
Situation	Consignes
The state of the s	Il est nécessaire de faire des passes en avant du partenaire. Interdire les déplacements en crabe.
2 joueurs écartés de 5 à 6 m. progressent d'un panier à l'autre en se faisant des passes.	1 ballon pour

Situation Consignes Arriver au bout du terrain les joueurs A reviennent sur le côté et font comme les joueurs B. Travailler en vagues Les joueurs A se font des passes de près en se déplaçant latéralement, les joueurs B font le même parcours avec des passes plus longues. 1 ballon pour 2 joueurs 10 longueurs 5 de chaque

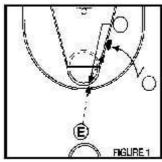
La passe : comment ou et quand ?

F.Ciani, Basket-ball, nf618, mars 1997

Ma conception philosophique sur les fondamentaux individuels est basée sur principes suivants:

- 1. Faire un plan de travail avec toujours plus de contraintes difficiles concernant l'Equilibre du corps, la passe, le dribble, le shoot. Enseigner tous les deux ou trois entraînements un nouvel argument, sans oublier les anciens. On peut utiliser dans la seconde partie d'un entraînement, expliquer de nouveaux exercices et reprendre les anciens
- 2. Ne faire aucune différence entre les nouveaux et les anciens joueurs. Toujours commencer au niveau le plus
- 3. être simple dans l'explication. Les jeunes joueurs doivent être complètement concentrés sur la technique et non sur la mécanique. Pour cette raison, les exercices dans les premiers entraînements doivent être concentrés sur un seul aspect fondamental.
- 4. Dans toutes les situations de jeu, le joueur doit utiliser les fondamentaux correspondant ý cette situation donnée. Le coach doit faire des interventions constantes (exercices suicides, pompes)
- 5. Se rappeler qu'il n'est pas obligatoire de fatiguer le joueur, mais améliorer leur habileté à l'entraînement.

I. LES PASSES A ENSEIGNER

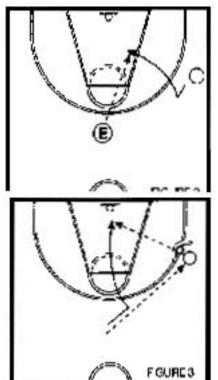


Les passes que nous devons enseigner ý nos joueurs sont :les passes :

- · à deux mains au niveau de la poitrine (mettre l'accent sur l'utilisation des bras et pas sur les poignets)
- à deux mains au-dessus de la lettre,
- -la passe ý terre ý une main,
- la passe dans le dribble.
- la " Base-ball passe ", la " flip passe ",
- la passe de back-door,
- la passe dans le dribble de la position haute (figure 1), ou de la position de meneur ý l'ailier qui coupe,

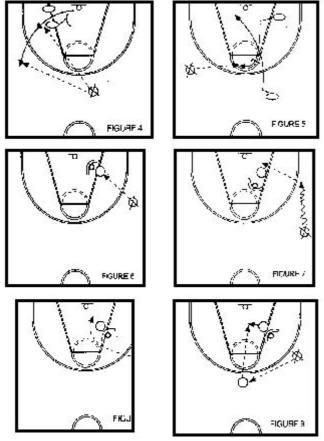
Finalement, toutes les passes y une main après une pénétration en dribble.

II. TECHNIQUE DE PASSE - faire attention aux Eléments suivants :



- A) l'action du poignet : c'est la chose la plus importante dans pratiquement toutes les sortes de passes
- **B)** la vue périphérique : insister pour que les joueurs ne perdent pas complètement la vision du terrain.
- **C)** la position triple menace: le joueur qui a la balle doit toujours être en position de triple menace ý chaque départ de 1 contre 1. Faire attention à l'équilibre du corps et l'utilisation du pied de pivot.
- **D) attaquer le défenseur:** dans tous les exercices, le joueur doit imaginer ý défense. Ne pas faire de passe improbable (figure 3), être agressif.
- **E)** les feintes de passes : enseigner toutes les feintes de passes pour que le défenseur perde l'équilibre ou pour prendre du temps, car le partenaire n'est pas encore démarqué.
- **F)** Jouer contre une pression défensive: travailler dur avec la situation de un contre un, dans cette situation, la passe "poussée" à une main est très importante (figures 3, 4, 5).

III. SITUATIONS SPECIALES DE PASSES



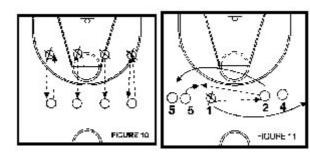
- 1. Passe au tireur: le tireur doit savoir quand et ou il revoilà la balle, donc il peut se concentrer uniquement sur le shoot, sans avoir ý travailler sur quelque chose d'autre.
- Point important : la passe doit atteindre le tireur lorsqu'il est en mouvement (figures 4 et 5).
- 2. Passer au poste bas : il est important de mettre en place des règles pour forcer les joueurs ý donner la balle aux intérieurs. Evidemment, les postes doivent travailler dur pour avoir une position ouverte. Utilisez les passes à deux mains au-dessus de la tête et la passe après le dribble (passe ý terre, figure 6 et 7).

La passe ý terre est utile car elle est lente et donne le temps au poste de s'ouvrir et de regarder la balle, Elle est aussi difficile ý intercepter, insister sur ce concept : ne pas laisser la pression défensive réagir en overplay et créer des passes en lob ou des passes dans le dos (figure 8), ou utiliser un relais (figure 9)*.

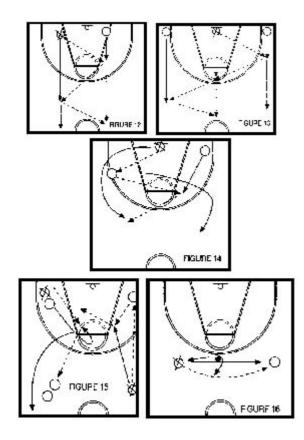
Note B. Grosgeorge*

Le fait de faire circuler la balle d'une position haute vers le bas (figure 7) ou inversement, au latéralement (figure 9), peut surprendre un défenseur inattentif qui ne s'est pas replacé suffisamment vite entre la balle et son adversaire direct, Evidemment, dans cette situation, l'attaquant fait tout son possible pour transformer sa position neutre en position préférentielle.

IV. EXERCICES DE BASE



- **1. Deux joueurs :** un joueur face ý l'autre (figure 10). Cet exercice est utile pour apprendre toutes sortes de passes
- 2. Joueurs sur deux lignes: un face aux autres, après la passe, les joueurs doivent courir jusqu'à l'autre colonne. Exercice utile pour la coordination (figure 11).



- **3. 2 contre 0** sur tout le terrain :demander aux joueurs une vue totale et constante de la ligne de fond opposée. Si nécessaire, inclure des mouvements avec feintes de passes et dribble (réception, feinte de passe, retour de passe ou réception, dribble rapide et retour de passe) (figure 12).
- **4. 3 contre 0** : en utilisant les mlmes concepts que dans l'exercice précédant (figure 13).
- **5.Vagues de trois**: cet exercice est utilisé comme exercice d'échauffement, en ajoutant quelques règles, il peut être un bon exercice technique. Forcer le joueur qui est sur le coté à partir de la ligne de fond et non pas du milieu de terrain, regarder si les passes sont précises, inclure un défenseur ou ajouter des mouvements comme le reverse (figure 14) (figures 10, 11, 12,13,14).
- **6. Les quatre coins sur demi-terrain** : inclure dans cet exercice classique, diffèrent mouvements des joueurs (flip passe, changer de rotation, passe à deux mains au-dessus de la tête, passe ý terre, etc.). Il est possible d'augmenter la difficulté en ajoutant une troisième ou un quatrième ballon (figure 15).
- **7. Groupe de trois joueurs** : 2 contre 1. Quand le défenseur touche le balle, changer la rotation des joueurs (figure 16).
- 8. Course tout terrain: 2 contre 1, 2 contre 2, 4 contre 3.

Comme il a été précédemment indiqué, tous ces exercices sont utilisés pour enseigner les techniques de base et la mécanique des passes.

Il est important d'insister sur la progression didactique, la correction des erreurs, la simplicité des exercices.

Perfectionnement de la passe

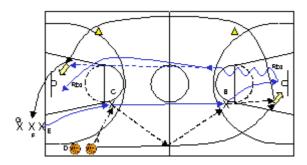
Exercice 1 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 passeurs B et C, 1 colonne de joueurs derrière la ligne de fond, 2 joueurs avec ballon (A et B) ; 2 plots.

▶Le premier joueur A fait la passe au premier passeur C, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur B qui lui remet pour qu'il tire en course. Après son tir, A sprinte le long de la ligne de touche opposée et reçoit une longue passe de B qui a pris le rebond et est parti en dribbles. B suit sa passe, prend à nouveau le rebond et enchaîne. D quant à lui rentre en jeu dès que A à déclenché son tir (D passe à E, etc.).

Rotations: E > C > B > A > ?, puis F > E > C > D > ?, puis G > F > E > B > ?, etc.

Variantes : Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.



Exercice 2 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes: 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

▶Criss-cross à 3 joueurs :

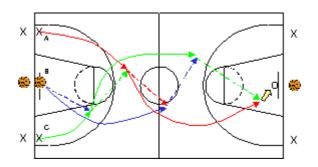
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
- A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C;
- etc.....

Remarque: après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

Variantes:

▶Travail par vagues ou en aller-retour.

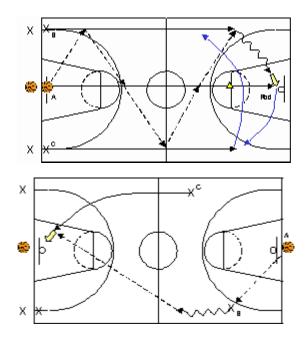
▶ Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.



Exercice 3 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes: 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

▶Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de base-ball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.

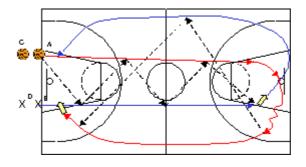


Exercice 4 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes: 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

▶ A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

Remarque : les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête.



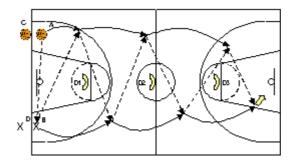
Exercice 5 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles.

▶D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ;

▶ A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).

Rotations: B > A > D3 > D2 > D1 > B.

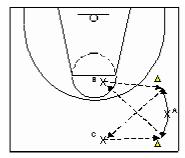


Exercice 6 : Enchaînement de passes en mouvement

Exercice 6a: Groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots. Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables.

Variantes : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.

▶Exercice 6b : 5 joueurs, 2 ballons. Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence.





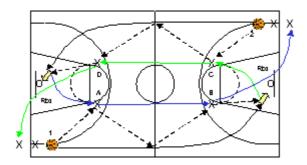


Exercice 7 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

▶Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au premier passeur, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur qui lui remet pour qu'il tire en course.

Rotations: le 1er passeur remplace le 2ème; le 2ème récupère le rebond, fait la passe au suivant de l'autre colonne et va faire la queue. Le tireur devient 1er passeur de l'autre côte de l'axe. Travail en continuité.



Exercice 8 : Perfectionnement de la passe à 2 mains au dessus de la tête

Consignes: minimum 8 joueurs, 1 ballon.

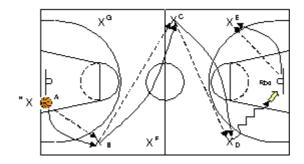
▶Chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon transversalement et suit ce dernier (passe à deux mains au dessus de la tête);

▶A passe à B qui passe à C, etc.

▶A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose ; B remplacera C et ainsi de suite.

▶D, après avoir tiré, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.

Variantes : on peut rajouter un 2ème ballon ; dans ce cas H commence l'exercice lorsque D déclenche son tir.



Exercice 9 : Enchaînement de passes en mouvement

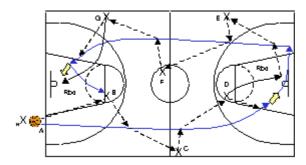
Consignes: minimum 8 joueurs, 1 ballon.

▶A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.

▶ Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;

▶Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.

Rotations: Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2ème passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne (après rebond et passe à H); A prend la place de B.

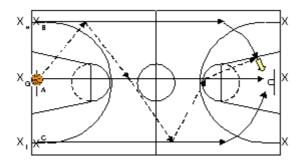


Exercice 10 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes: minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

▶Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).

Variantes: lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer).



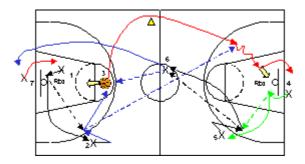
Exercice 11 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes: 7 joueurs minimum; 1 ballon; 1 plot.

▶Le joueur 3 tire au panier ; 1 prend le rebond et fait la passe de dégagement sur 2 ; simultanément, 3 prend le couloir de l'ailier et avance vers l'autre panier ; 2 lui fait une longue passe de type " base-ball " ; 3 tire au panier puis se place derrière la ligne de fond ; 4 se place au rebond et récupère le tir de 3, fait la sortie de balle sur 5 qui donne à 6, qui lui même donne à 2 qui a remplacé 3 au niveau de la ligne des lancer-francs.

Rotations: 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 1.

Variantes : Démarrer avec un ballon en 4 et un joueur de plus derrière 4.



Exercice 12 : Perfectionnement de la passe base-ball

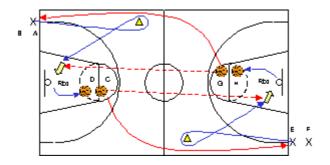
Consignes: 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs; 2 plots.

▶A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;

▶Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.

Variantes: les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type base-ball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

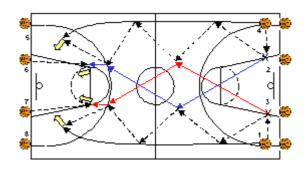
▶ Remarque : il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur.



Exercice 13 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

▶Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur des couloirs latéraux. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante. Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts (les 4 joueurs doivent démarrer simultanément). Travail en continuité.



Exercice 14 : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes: 1 ballon pour 3 joueurs.

▶ A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;

▶C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;

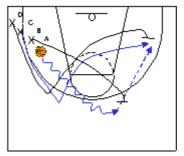
▶A passe à C qui tire en suspension.

Variantes:

▶ A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C.

▶même exercice avec un défenseur D qui défend sur C.

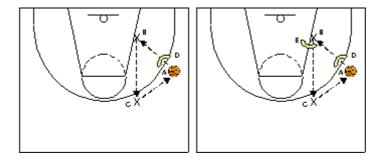




Consignes: 3 joueurs, 1 ballon.

▶un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A.

Rotations: 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation: B > C > A > D > A.



exercice 15: perfectionnement de la passe longue.

Objectifs:

Perfectionnement des passes en déplacement rapide.

Mécanique de l'exercice :

Exercice 3c0 en continuité, en réalisant 2 passes par longueur et en allant le plus vite possible. l'exercice doit être réalisé à droite et à gauche.

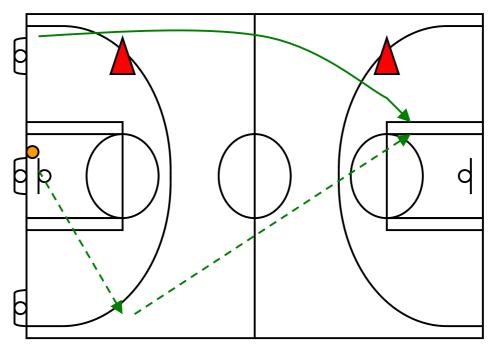
Consignes techniques:

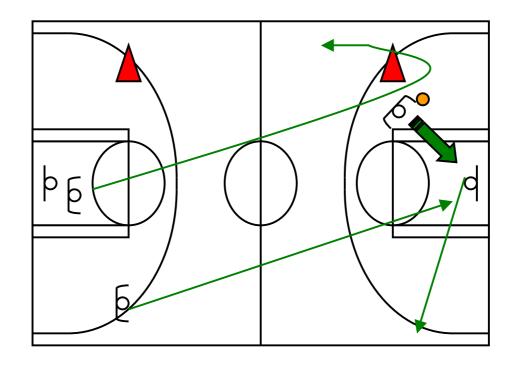
Aucune balle à terre

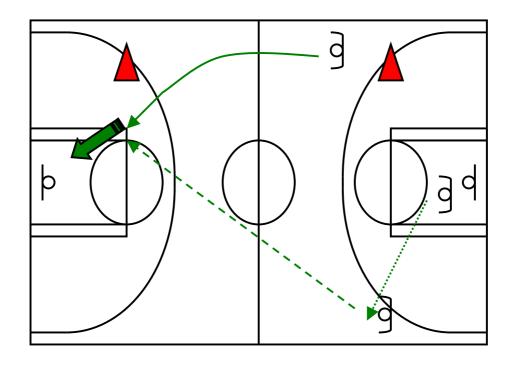
Chaque joueur doit effectuer au moins un tir en course.

Variantes / évolutions :

Définir un temps minimum pour 3 tirs (exemple 15").







Situation

Consignes

Varier les types de passe

Recevoir la balle en mouvement

Orienter son corps vers la cible

Par 3 : Kriss-Kross

1 passe à 2, suit le ballon et passe derrière lui. 2 passe à 3, suit le ballon et passe derrière lui, et ainsi de suite...

Au bout du terrain marquer.

Situation	Consignes
	Les deux ballons doivent quitter simultanément les mains des deux joueurs Le regard doit anticiper la réception de la balle (passe aveugle)
3 colonnes comme sur le schéma. Les joueurs se déplacent en ligne droite. A envoi la balle à B, B envoi l'autre balle à C avant de recevoir celle de A .	10 passages par groupe, passer au moins trois fois au centre.



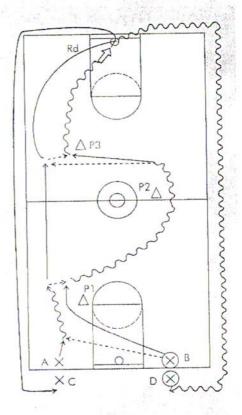
ATTAQUE

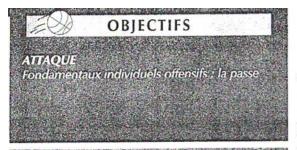
Fondamentaux individuels offensifs : passes dans les situations de déplacements complexes

- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour 2;
- 3 plots (P1, P2, P3);
- le joueur A sera passeur-relayeur; le joueur B slalomera entre les plots P1, P2, P3 en dribbles ou sans ballon; ainsi, B passe à A, contourne P1, reçoit de A le ballon, dribble au-delà de P2 et renvoie le ballon à A qui a suivi. Ce dernier le lui renvoie quasi instantanément; B, qui contourne le plot P3, va, balle en main, au panier et shoote en course ou en suspension (selon les consignes du coach);
- A récupère et, en dribbles, va se placer dans l'autre colonne ;
- de même, B va se placer dans la colonne opposée par l'extérieur du terrain.

VARIANTES

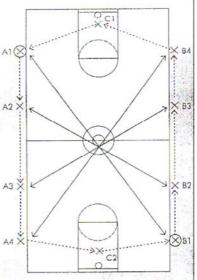
- passes à 2 ou 1 main (réceptions et passes) ;
- en déplaçant symétriquement les plots.





THE OF THE PARTY OF NICHONES.

- exercice à 10 joueurs sur tout le terrain ;
- 2 ballons (initialement à A1 et B1);
- après avoir passé le ballon, A1 et B1 traversent pour se remplacer mutuellement;
- de même pour les autres joueurs, B2-A2, B3-A3, B4-A4, C1-C2.



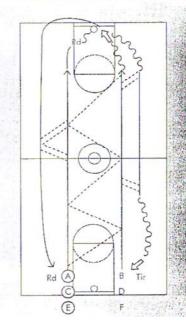


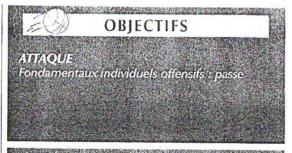
OBJECTIFS

Fondamentaux individuels offensifs; passe

DVR(OUTEMENT/CONSIGNES

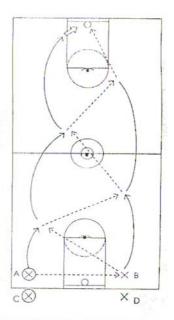
- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour deux;
- 2 couloirs : à l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (shoot à l'arrivée); au retour, les joueurs se font des passes par-dessus le couloir intérieur (shoot à l'arrivée); A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

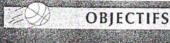




DÉROULEMENT/CONSIGNES

- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour deux;
- 1 défenseur dans chacun des trois cercles ;
- interdiction de prendre le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon;
- A et B concluent l'action par un tir (en course ou suspension selon la consigne de l'entraîneur).





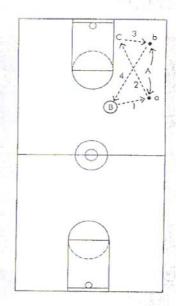
ATTAOUE

Fondamentaux individuels offensifs: passe

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- exercice de passes à 3 joueurs en triangle;
 un joueur A navigue entre les points a et b tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique
- des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables ;
- on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur le terrain. Ici A peut être ailier, B meneur et C poste.

- mettre 3 défenseurs (sur C, sur B et sur A).



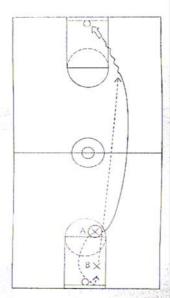


ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passes longues

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- groupe de 2 joueurs ;1 ballon pour 2 joueurs ;
- A envoie le ballon contre la planche ; B le réceptionne en posi-
- A s'écarte et court au panier. B lui transmet le ballon par une longue passe;
- A conclut l'exercice par un tir en course. B peut suivre, récupérer le ballon et se positionner pour recommencer l'exercice en face en inversant les rôles.



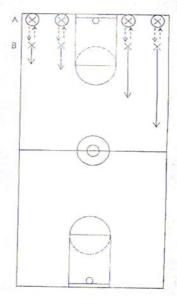


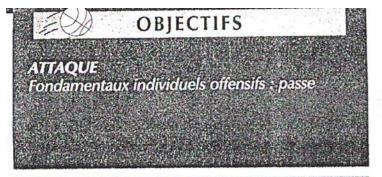
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : passes (courtes, moyennes et longues)

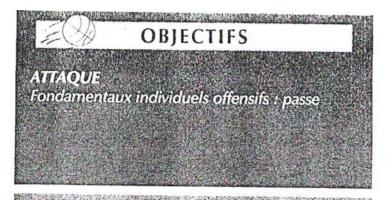
- groupe de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour 2;
- échange de passes en augmentant la distance entre les joueurs
- après chaque passe ; A passe à B qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc.
- arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe. faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.





DEROUBLANDISON ERONES

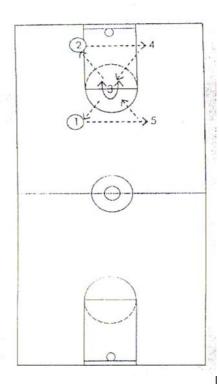
- 5 joueurs;
- 2 ballons ;
- le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs 1, 5 et 2, 4;
- 1 cherche à transmettre le ballon à 5 mais doit pour cela le passer à 3;
- de même pour 2 et 4;
- la durée de l'exercice peut être basée sur le nombre de passes ou sur le temps d'exécution.

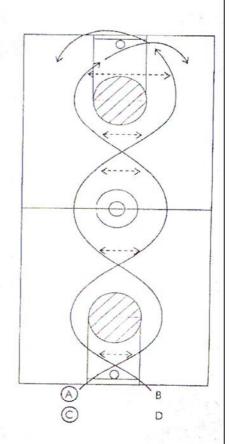


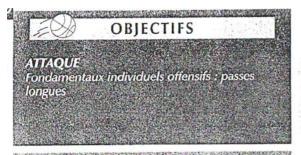
- par groupes de 2 joueurs :
- 1 ballon pour 2;
- A et B courent vers le panier adverse en se faisant des passes, sans pénétrer dans les cercles des lancers et le rond central mais en se croisant entre ces derniers :
- ils peuvent marquer le panier lorsqu'ils arrivent sous le panier adverse ou faire demi-tour sans shooter.

VARIANTES

- on peut faire évoluer différemment l'exercice selon que l'on demande :
 - 1 aller simple sans panier;
 - 1 aller simple avec panier;
 - 1 aller-retour avec shoot au retour;
 - 1 aller-retour avec shoot à l'aller et au retour ;
 - des passes à 2 mains, à 1 main à terre ; dans le dos, etc. ;
 - des réceptions et renvois de passes en suspension, etc.

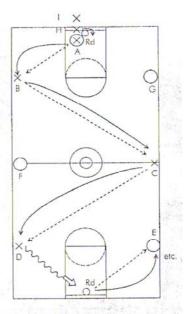






S DEPONDENTIAL/CONSIGNES

- minimum 8 joueurs;
- chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon (transversalement) et suit ce dernier;
- A passe à B qui passe à C, etc.;
- A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose;
- B remplacera C et ainsi de suite ;
- D, après avoir shooté, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.

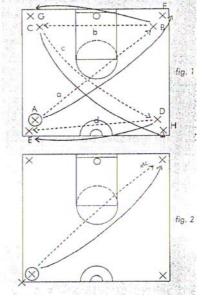




- exercice de passes qui, pour être exécuté convenablement, nécessite 8 joueurs. Toutefois, on peut le réaliser à 5 joueurs (voir fig. 2);
- 1 ballon;
- dans cet exercice (fig. 1) qui débute dans une des colonnes (ici A détient initialement le ballon), A passe son ballon au premier joueur de la colonne diagonalement opposée (B); A suit la balle et se place derrière F;
- B passe à C et se place derrière G :
- C passe à D et se place derrière H;
- D passe à E et se place derrière la colonne de réception.

VARIANTES

- différentes passes (à 2 mains, à 1 main, à terre, etc.).





ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : la passe dans des situations de déplacements complexes

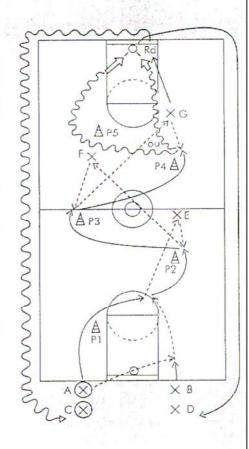
- les joueurs débutent l'exercice par 2 avec 1 ballon pour 2 ;
- 5 plots (P1 à P5);
- face à chaque balise est situé un joueur-passeur ;
- A slalome en passant et en réceptionnant le ballon à chacun des joueurs-passeurs à tour de rôle (B, E, F, G);
- B, après avoir réceptionné puis passé de nouveau à A, attendra que E fasse la même chose pour le remplacer;
- E fera de même avec F et F avec G.

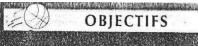
Après le retour de passe de G, A aura le choix :

- d'aller directement shooter au panier ;
- de passer au-delà de P5 (plot n° 5) avant d'aller shooter ;
- G récupère le ballon et va se placer derrière C par l'extérieur du terrain;
- A va se placer derrière D;

VARIANTES

- passes à 2 mains ;
- passes à 1 main ;
- passes à terre ;
- passes dans le dos, etc.;
- tir à l'arrivée :
 - en course;
 - en suspension;
 - après reverses, etc.





ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passes,

DEROULEMENT/CONSTGNESS

- 3 colonnes de joueurs;
- les joueurs de la colonne centrale sont porteurs du ballon;
 ici A passe à C pendant que B aiguille et vient réceptionner le ballon au lancer franc;
- B passera ce dernier à A qui shootera. C suit l'action au rebond, récupère le ballon et va se placer dans la colonne de B et B dans la colonne de C.

VARIANTES

- faire le même exercice en déplaçant la colonne de B à l'opposé ;
- les passes peuvent être différentes : passes poitrines, passes à terre (à 2 ou 1 main).



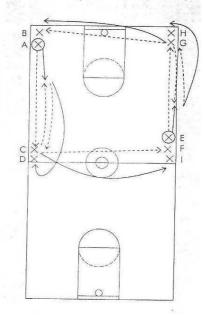
OBJECTIFS ATTAQUE Fondamentaux individuels offensifs: passes

OF DEROVEDE MENTAGE OF STORES

- 4 groupes de joueurs dans les quatre coins d'un demi-terrain :
- 1 ballon dans deux groupes diagonalement opposés :
- exercice de passes, dextérité, vitesse d'exécution ;
- A passe à C; C passe à A; A passe de nouveau à C; C passe à F;
- A se place derrière D. C se place derrière 1;
- idem entre E et G dans le même temps.

VARIANTE

- demander réception arrêt, pivoter 360°, passe.

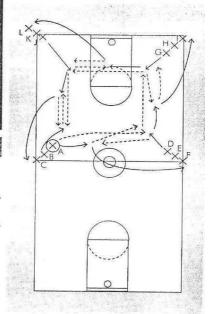




Fondamentaux individuels offensifs travail de la passe

DEROUTEMENT/CONSIGNES

- 4 colonnes;
- 1 ballon;
- A passe à D qui s'avance sur la diagonale, D lui renvoie le ballon, A le lui renvoie et se positionne derrière F;
- D passe à G qui s'avance sur la diagonale, G lui renvoie le ballon, D le lui renvoie et va se placer derrière I;
- G passe alors à J qui s'est avancé sur la diagonale, etc.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : travail de la passe

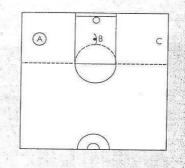
DÉFENSE

Défense sur le porteur du ballon

DEROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs alignés sur la largeur dans l'espace délimité par les lignes de touche, la ligne de fond et la ligne de lancers francs avec ses prolongements;
- des parcelles longitudinales pourront être constituées afin de travailler avec plusieurs groupes de trois joueurs simultanément:
 - 1. A passe à C et C passe à A; B gêne uniquement ces passes;
 - 2. A, avec 2 ballons, dribble. B monte sur lui et gêne la passe de A à C (un ballon après l'autre), etc.;
 - 3. A avec un ballon monte vers B en dribbles et passe à C dans la progression ;

 A, B, C sont à distance réduite. A et C se passent le ballon, B essaie de l'intercepter ou de le dévier.





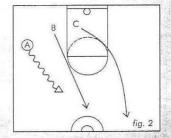
ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passes: travail sortie de balle au rebond; 1º passe; surnombre offensif (2 contre 1)

DEROULEMENT/CONSIGNES

- par groupes de 3 joueurs ;
- 1 ballon pour trois;
- A lance le ballon contre la planche ;
- B s'interpose et gêne la passe de C à A (fig. 1);
- si B n'intercepte pas la passe de C à A, l'exercice peut continuer par un 2 contre 1 entre A et C contre B;
- le 2 contre 1 se conclura sous le panier adverse (fig. 2).







OBJECTIFS

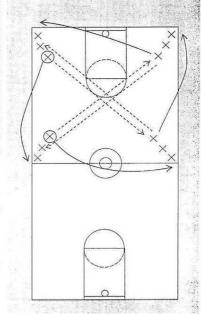
ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passes

- 4 groupes de joueurs positionnés aux quatre coins d'un demiterrain;
- les échanges de passes se font en diagonale;
- après réception et passe, le joueur va se positionner dans la colonne adjacente (sens de rotation inverse à celui des aiguilles d'une montre).

VARIANTES

- l'exercice peut se faire en sens inverse (rotation des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre);
- passes à 2 mains, à 1 main, à terre, poitrine, etc.;
 l'exercice peut se faire sur la totalité du terrain.





ATTAQUE

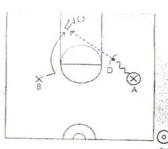
Fondamentaux individuels offensifs : travail de la passe après fixation

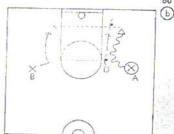
DÉFENSE

Défense sur le porteur du ballon

DERONUENENENENENENENENENENENEN

- 2 attaquants (A, B) ;
- 1 défenseur (D) :
- A dribble vers D et passe le ballon à B avant d'être stoppé par le défenseur D;
- le défenseur cherche à stopper A et à gêner la passe à B.







OBJECTIFS

ATTAOUE

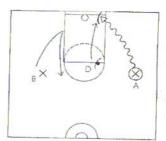
Fondamentaux individuels offensifs : travail de la passe après fixation du défenseur

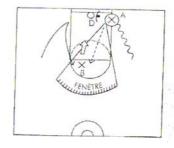
DÉFENSE

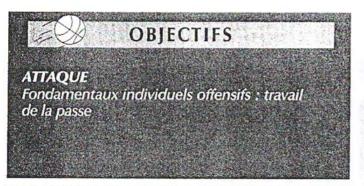
Défense sur le porteur du ballon

DEROUTEMENT/CONSTONES

- 2 attaquants (A, B);
- 1 défenseur (D) ;
- A, ballon en main, cherche à aller au panier, à pousser son action jusqu'au bout;
- D cherche à le stopper ou à le contrer :
- A, après fixation, passera le ballon à B, en retrait dans la fenêtre constituée par sa position et celle du défenseur.





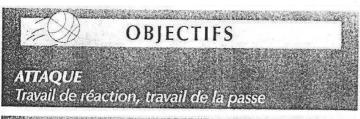


DEROUSEMENT/CONSTGNES

- 4 colonnes sur demi-terrain :
- 1 ballon:
- A passe à D et se place derrière F. D passe à G qui s'est avancé et se place derrière I. G passe à J et se positionne derrière L. J passe à B et se place derrière C, etc. :
- pour recevoir le ballon, les premiers de chaque colonne s'avancent sur la diagonale du demi-terrain (fig. 1).



Cet exercice peut se réaliser à 5 joueurs (fig. 2).

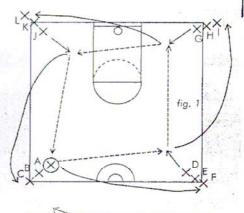


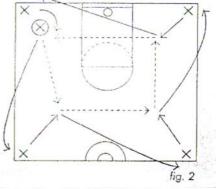
DEROUGENESS TOTAL

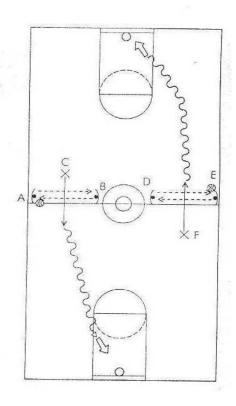
- A et B face à face (à 4-5 mètres) à un rythme déterminé qu'ils doivent conserver;
- C, placé à 2-3 mètres de la trajectoire de passes, doit, sur une même action, intercepter le ballon et aller au panier shooter.

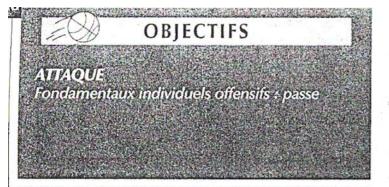
VARIANTE ÉVOLUTIVE

- lorsque C intercepte, il va shooter au panier poursuivi par les deux ex-passeurs (B et C) qui tentent de l'empêcher de shooter;
- varier, selon le niveau des joueurs, la distance entre AB et DE ou celle entre C et F et les lignes de passes;
- après le tir, les joueurs recommencent le même exercice sur l'autre demi-terrain ;
- après un tour complet (le même rôle sur les deux demi-terrains), les joueurs changent de rôle par une rotation déterminée (2 fois passeur : 1 fois intercepteur.)





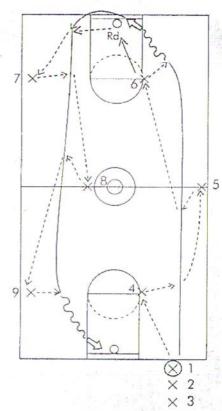


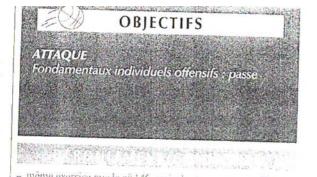


- 1 ballon;
- 8 joueurs minimum;
- 1 passe à 4 qui lui renvoie le ballon ; 1 passe alors à 5 qui lui renvoie le ballon ;
- même chose avec 6. Après réception de 6, 1 shoote (tir en course ou suspension). 6 récupère le ballon, le passe à 1 qui passe à 7, reçoit une passe retour de ce dernier; il passe alors à 8 qui lui renvoie le ballon. Même chose avec 9 et, après réception de ce dernier, 1 shoote et prend la place de 4 pendant que 9 récupère le ballon, le passe à 2 et se place derrière 3;
- après chaque retour de passe à 1, 4 prend la place de 5, 5 de 6,
 6 de 7 après rebond et deuxième passe à 1, 7 de 8, de 9, etc.

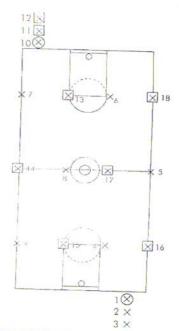
VARIANTES

- passes à 2 mains ;
- passes à 1 main;
- passes à terre ;
- passes dans le dos.





- même exercice que le nº 146, mais deux groupes travaillent en même temps;
- les joueurs, 1, 2, 3,... 9 travaillent en même temps que les joueurs [10], [11],... [18]. Ils seront attentifs au fait de débuter et travailler symétriquement.





Village Control of the Control of th OBJECTIFS

ATTAQUEFondamentaux individuels offensifs : passe (A et C), prise de position préférentielle

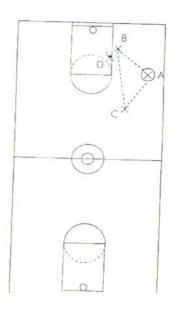
DÉFENSE Travail spécifique par poste : défense sur intérieur (D)

Page (Dyenson of the The Same - travail à 3 joueurs :

- 1 ballon pour trois;
- travail à 3 joueurs attaquants (A, B, C). D est défenseur sur B qui joue la position préférentielle ;
- A et C échangent des passes pour mieux servir B.

VARIANTE

- ajouter deux défenseurs sur A et C (3 contre 3).





ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passe

DEROULEMENT CONSIGNES

- exercice à 3 joueurs ;
- criss-cross à 3 joueurs ;
- 1 ballon pour 3 joueurs;
- B passe à C qui passe à A qui envoie à B après replacement de celui-ci. B passe à C qui lui aussi s'est replacé. C shoote (en course ou en suspension selon la consigne de l'entraîneur). A va au rebond (fig. 1).

VARIANTES

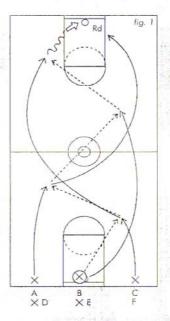
- dans les passes : à 2 mains, à 1 main, à terre ;
- par vagues, faire :
 - 1 aller simple ;
 - 1 aller-retour;
- ou jouer sur la variation telle que :
- 1 aller pour chaque vague ;
- 1 aller-retour pour chaque vague ;
 - 2 allers-retours ;
 - 3 allers-retours ;
 - 2 allers-retours :
 - 1 aller-retour ;
- pour les aller-retour, les joueurs se replacent ainsi :
 - B passe à C;
 - C shoote;
 - A va au rebond :
 - B se replace.

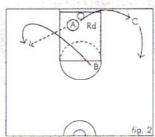
Sur un tir en course de C:

- B se replace après passe à C;
- C shoote en course et continue pour se replacer à l'opposé;
- A va au rebond et passe à B qui s'est replacé en prenant la place de C. Le criss-cross peut repartir (fig. 2).

Sur un tir en suspension de C:

- B se replace après passe à C (il prend la place de A);
 - C shoote et reste sur place ;
 - A va au rebond et renvoie à C; le criss-cross repart (fig. 1);
- après le tir d'un joueur sur une phase aller on peut demander à ce que le dernier passeur avant shoot devienne défenseur face aux deux autres joueurs (shooteur et 3^r joueur) qui évoluent sans dribble (attaque à 2 contre 1).









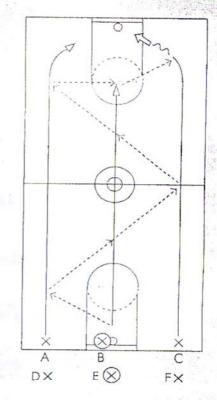
ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs: passe

- par groupes de 3 joueurs :
- 1 ballon pour 3;
- les joueurs évoluent d'un panier à l'autre par passes ;
- aucune passe ne doit « sauter » le joueur central. Ainsi, A passe à B qui passe à C qui de même renvoie à B qui redonne à C, etc. Ainsi de suite jusqu'à ce que le trio arrive au panier adverse. Alors, un des trois joueurs (selon la consigne de l'entraîneur) shoote (en course ou suspension).

VARIANTES

- faire des allers simples ou des allers-retours :
- les types de passes :
 - à 2 mains :
 - à 1 main :
 - à terre ;
 - dans le dos :
 - en suspension, etc.;
- l'exercice peut se faire avec plus de joueurs (notamment 4 joueurs);
- on peut, après le tir d'un joueur, demander une phase retour jouée à 2 contre 1 sans dribble (le dernier passeur avant shoot devient défenseur contre le shooteur et le 3° joueur attaquant);
- de même à 4 joueurs, le retour peut se faire à 2 contre 2 sans dribble; le dernier passeur et le shooteur contre les 2 autres joueurs.





ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : passes (A) démarquages (B)

DEFENSE

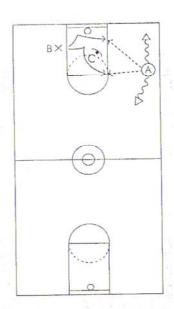
Défense sur non-porteur de ballon intérieur (contestation, « stop », etc.) (C)

1 CONTRE 1

- 3 joueurs : 2 attaquants, 1 défenseur ;
- 1 ballon;
- travail de la passe sur couper du joueur intérieur avec défenseur;
- ici A est passeur, B attaquant qui va couper vers le ballon et C défenseur.



- ajouter un défenseur sur A qui, pour passer dans de bonnes conditions, peut se déplacer en dribbles.





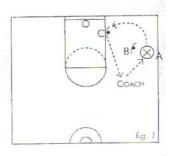
OBJECTIFS

ATTAQUE
Fondamentaux individuels offensifs : passe (A)
à un joueur intérieur face à une pression
défensive

DEFENSE

Fondamentaux individuels défensifs à défense sur porteur du ballon passeur (joueur extérieur)

- C : réceptionneur sans défenseur ;
- B : en pression défensive face à A ;
- A: passeur;
- A tente de passer le ballon à C face à une pression défensive exercée par B (fig. 1). Pour réaliser la passe, A doit chercher à démarquer des zones de passes chez son adversaire (fig. 2) :
- après réception, C passe au coach qui redonne à A, etc.







ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : travail position préférentielle intérieure, passe au joueur intérieur (A)

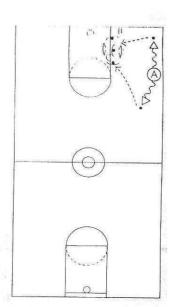
1 CONTRE 1

DÉFENSE

Fondamentaux individuels défensifs : défense sur joueur intérieur

MENTALIST OF THE MENTALISM OF THE

- A: passeur sans défenseur qui peut se déplacer en dribbles pour chercher un angle de passe idéal ou faciliter la passe à C;
- B : défenseur qui peut, en fonction du déplacement de A, se repositionner par rapport à C (défense trois quarts ; devant...);
- C : occupe la position préférentielle et recherche la passe de A ;
- si C réceptionne le ballon, il joue alors le 1 contre 1 face à B.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : passe à un joueur intérieur (A), technique individuelle du joueur intérieur (C)

1 CONTRE 1

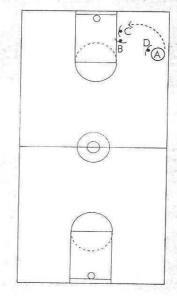
DÉFENSE Défense sur porteur de ballon extérieur (D) Défense sur joueur intérieur (B)

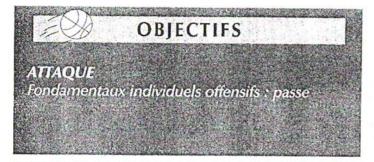
DÉROMEBMENT/CONSPEN

2 contre 2 avec :

- A joueur passeur ; D défend sur A ;
- C est joueur intérieur ; B défend sur C ;

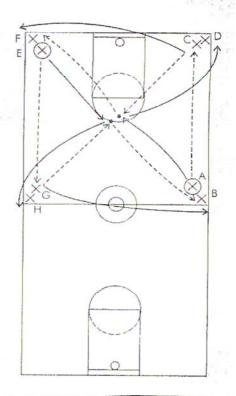
si A passe à C, ce dernier essaie de marquer face à B ou redonne à A.

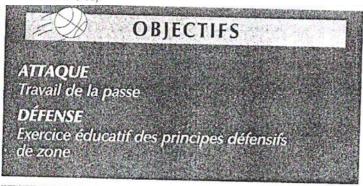




DEROULEMENT/CONSIGNES

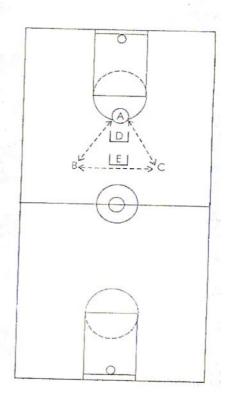
- exercice sur un demi-terrain :
- 8 joueurs minimum;
- 2 ballons;
- au départ, A passe à C, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de C, passe à F et va se placer dans la colonne derrière D, alors que C va se placer derrière F;
- dans le même temps, E passe à G, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de G, passe à B et va se placer derrière H alors que G va se positionner derrière B;
- ainsi, l'exercice peut durer sans limite de temps. Aussi, l'entraîneur déterminera la limite de l'exercice dans le temps (durée de l'exercice).





DEROUSEMENT CONSTANT

- 3 attaquants situés en triangle isocèle (A, B, C);
- 2 défenseurs (D et E);
- A, B, C se passent le ballon dans un temps déterminé (15 à 30 secondes selon la consigne de l'entraîneur);
- D et E tentent de récupérer le ballon en l'interceptant. Un des deux joueurs défenseurs fait obligatoirement pression sur le porteur du ballon pendant que le second tente d'intercepter la passe.



La passe

Brahim Boullane

Soirée technique au CREPS de Wattignies, le 4 mars 2002

En étudiant les statistiques de match de mon équipe minime France, j'ai vu que nous étions à 30 ballons perdus par match. Pour permettre aux joueurs d'évoluer dans ce registre, il faut proposer aux joueurs un travail de gestuelle en entraînement, puis ensuite régler le problème de lecture par rapport à la défense. L'objectif de cette soirée va être de répertorier les passes que l'on rencontre dans le jeu et donner quelques outils techniques pour que, dans vos séances, vous puissiez aider vos joueurs à évoluer.

Il y a bien sur plusieurs types de passes (une main, deux mains...), nous ne parlerons pas de la passe main à main. Nous ciblerons dans le jeu toutes les passes (de contre attaque...) et on verra à la fin si on a le temps la relation intérieur/extérieur.

Situation 1



Simplement, gestuelle de passe : la passe directe à deux mains. Travail 1 ballon pour deux, face à face. C'est un éducatif. Je pense qu'en fait on n'en fait pas assez souvent et qu'il faudrait en mettre plus régulièrement dans les séances (pas longtemps, environ 5' mais plus souvent)

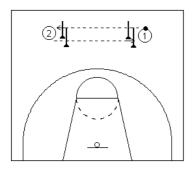
Consignes techniques:

Avancer un appui, les mains parallèles, fléchi, extension complète des bras. La passe part de la poitrine et arrive à la poitrine du partenaire.

Variante

C'est un travail assez facile car le partenaire est fixe, toujours à la même distance. Il va falloir apprendre à doser la passe. On fait donc le même exercice en rapprochant les joueurs lesquels vont reculer à chaque passe. Veiller à garder une trajectoire la plus plate possible. Plus le ballon transite vite, moins il y a de chances d'interceptions.

Situation 2



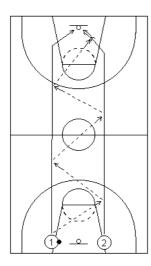
Autre situation pour faire travailler toutes les passes directes désaxées. Directes parce qu'elles arrivent directement au partenaire, désaxées car on avance un appui et on désaxe le ballon par rapport à un défenseur et on passe à une main.

Consignes techniques: être fléchi, avancer l'appui et non pas simplement le décaler. Dans la tenue de balle: tenir le ballon à deux mains et pendant que je me désaxe, la main va passer derrière. Le ballon repose sur les doigts et sur le haut de la paume afin d'avoir le meilleur contrôle possible. Toujours un léger fouetté à la fin de la passe.

Variante:

- ➡ Même chose mais avec une passe à rebond. Comme tout à l'heure, le partenaire doit recevoir le ballon à hauteur de la poitrine.
- ⇒ Ce qu'on fait une main, on peut le faire deux mains.
- ⇒ On peut également, au lieu de se désaxer en direct, se désaxer en croisé (passe avec la main droite, avancer l'appui gauche). Veiller à ce que les joueurs passent très près des quilles.

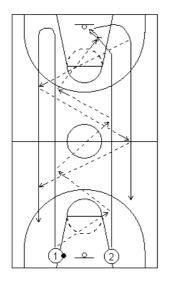
On va enchaîner sur d'autres situations pour travailler la passe en mouvement.



Un ballon pour deux. Passes directes, les pieds dans le sens de la course.

Variantes:

- ➡ Même chose mais à chaque réception de balle, arrêt simultané, fléchi, équilibré.
- ⇒ Même chose, réception prendre deux appuis et passer

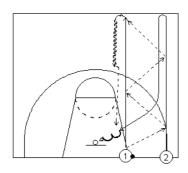


On va faire la même chose en repartant, simplement en étant plus large. Il va alors falloir au passeur prendre des informations sur son partenaire et sur les autres joueurs qui arrivent dans l'autre sens.

Consignes techniques:

Pour que les passes soient précises, il faut que le passeur soit équilibré. Ne vous fiez pas à l'évidente facilité avec laquelle les joueurs réalisent l'exercice. Seule leur maîtrise des fondamentaux individuels leur permet cette aisance.

Situation 3



On va maintenant travailler la passe dans le dribble. Redoublement de passes jusqu'au milieu du terrain, ballon au centre, course dans les ailes, passe désaxée à terre à une main. Enchaîner réception tir en course.

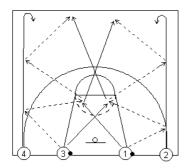
<u>Consignes techniques:</u>

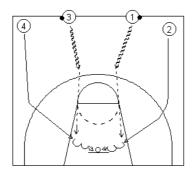
Amener vite la balle vers l'avant, planter un appui, fléchir, avancer l'épaule opposée pour se protéger. Faire la passe devant le joueur : apprécier sa course.

Le réceptionneur doit appeler la balle et aller la chercher le plus tôt possible.

Obliger le joueur à se concentrer sur autre chose que la passe : en match un des gros problèmes des joueurs est d'enchaîner les actions, donc il faut mettre des enchaînements d'actions dans les situations mises en place. Il y a toujours les mêmes variantes possibles (passe 1 main, passe 2 mains, décalée croisée...)

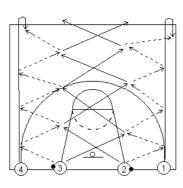
Autres variantes

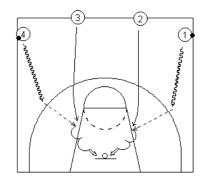




On va demander aux joueurs centraux de se croiser.

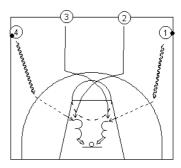
Ballon à l'extérieur, fixation à 45°. Au centre, course, appel de balle, réception et tir en course.



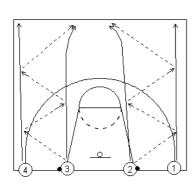


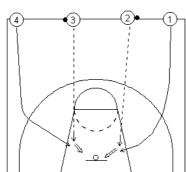
Toujours le même exercice, avec les ballons dans l'aile mais cette fois ci les joueurs du centre vont se croiser en changeant de rythme. On demande aux passeurs une passe directe.

Le réceptionneur doit appeler la balle avec la main, dès qu'il a le contact avec les doigts, ramener la deuxième, fixer la balle à hauteur de l'épaule à l'opposé du défenseur éventuel.



Situation 4

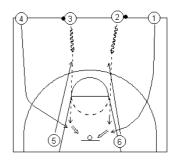




On travaille toujours un enchaînement dans d'actions. Par 4, un ballon pour deux, passes redoublées jusqu'au milieu du terrain. Les porteurs de balle au milieu doivent mettre les deux pieds dans le rond central et faire passe directe à deux mains dès que leurs partenaires appellent la balle

On fait le même exercice, mais dès que le groupe part, il y a un troisième joueur de chaque coté qui monte défendre sur le porteur de balle.

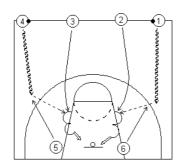
Très vite le shooteur repart avec le défenseur, le passeur devient défenseur. Mettre du rythme pour se retrouver en conditions de match : prendre des décisions rapides.



Consignes techniques:

Pour le tireur : appeler la balle, attaquer la balle, fixer la balle. Garder l'agressivité offensive, toujours avoir un œil sur la balle.

Le porteur fixe le panier et doit avoir une vision large. Je ne fais pas de passes à un joueur qui ne me regarde pas.



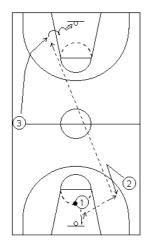
On garde la même situation mais cette fois, la balle est à 45°.

Consignes techniques:

Comment faire si le défenseur ne monte pas sur le porteur ? Il faut que celui-ci prenne le tir pour le sanctionner. S'il n'est pas adroit, il va attaquer l'axe. Si son défenseur monte, il transfère la balle et passe, si son défenseur ne monte pas, il continue sa course et enchaîne un lay-up

Situation 5

A présent, nous allons voir tout ce qui concerne les sorties de balle et les longues passes.



Claquer la balle contre la planche, l'ailier se démarque, reçoit une passe à terre et passe aussitôt à deux mains vers l'avant.

Consignes techniques:

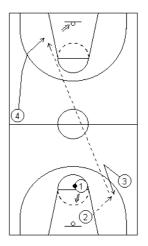
Capter de balle 1 main, ramener la deuxième main sur le ballon, se réorienter le plus vite possible, prendre des informations très vite

Variante 1:

Sur le même principe, 1 tire et défend aussitôt sur 2 qui joue le rebond/sortie de balle (ou la remise en jeu si panier marqué). 3 se démarque et passe à 4.

<u>Consignes techniques</u>:

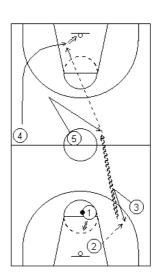
Sur la remise en jeu, si le défenseur est présent, utiliser des feintes, ne pas regarder dans la direction où on va faire la passe.



Variante 2 : On peut également demander au tireur de défendre sur l'ailier qui se démarque. Le joueur 3 peut alors jouer en backdoor ou faire le choix de revenir au ballon. Dans ce cas, il faudra qu'il tourne autour de son défenseur pour l'empêcher de se replacer et de gêner la transmission de la balle.

Variante 3:

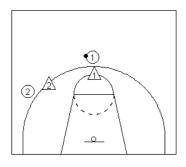
1 après son tir défend à nouveau sur 2. on a rajouté un deuxième défenseur (5) qui va soit venir gêner 3 sur sa passe en l'attaquant, soit faire le choix inverse et partir défendre sur 4. Ce sera aux attaquants de prendre des informations et apporter la réponse appropriée.



Vous voyez à travers ces quelques situations comment on peut jouer sur les espaces, sur le type de passes à effectuer par les joueurs... Par contre, soyez exigeant techniquement et par rapport à la rigueur de vos joueurs.

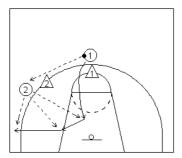
Situation 6

Nous allons enchaîner par une situation de 2c2 pour voir les passes que l'on peut y trouver et voir ensemble quels repères on peut donner aux joueurs.

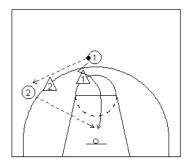


On joue avec 1 meneur, un ailier. Travail de démarquage. Si le meneur n'est pas dangereux avec la balle, il aura des difficultés à faire la passe. Toujours être dangereux pour fixer le défenseur. Le 2 essaie de recevoir simultané, orienté face au cercle. 1 va enchaîner passe et va. S'il n'a pas reçu la balle, il cherche à prendre la position préférentielle, puis sort soit coté ballon soit coté opposé.

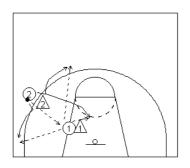
Voilà par exemple différentes passes que ce type de situation va pouvoir créer.



Le défenseur 1 n'est pas en saut coté ballon



Le défenseur 1 est en saut coté ballon, passe backdoor



Relations intérieur/extérieur



Passe et va de 1, sortie à l'opposé, travail de fixation et passe de 2

Conclusion.

Pour conclure, il est important de se rappeler qu'il existe différentes sortes de passes. Un bon passeur, ce n'est pas celui qui sait faire toutes les passes, c'est celui qui fera la bonne passe au bon moment, qui fera la passe qui arrive au joueur qui l'a appelé. Il est aussi important de donner un maximum de bagages aux joueurs. Cette soirée était donc un appel au travail de la passe.

La technique de la passe

C'est l'action qui permet à deux joueurs de la même équipe, un passeur et un réceptionneur, de transférer le ballon de l'un à l'autre.

Une passe, c'est le moyen le plus rapide d'amener la balle près du panier. On n'ira jamais plus vite en portant la balle en dribble qu'en effectuant une passe rapide et pénétrante. La qualité d'une passe, c'est à peu près 60 % d'un bon tir. En effet, si un joueur reçoit la balle trop bas ou trop derrière lui, ou si la passe est trop tardive, la préparation de son tir peut devenir délicate, et ceci, à cause du déséquilibre occasionné par la mauvaise qualité de la passe.

Généralités

Le passeur doit transférer le ballon dans les meilleures conditions de sécurité et dans les plus brefs délais afin de permettre au réceptionneur d'enchaîner efficacement un autre geste technique, ou simplement, afin qu'il ne perde pas le ballon.

La passe sera forte pour gagner en vitesse et réduire la durée de sa phase aérienne, diminuant ainsi le risque d'interception. La direction et la hauteur de la passe varient en fonction du démarquage du réceptionneur (statique ou dynamique), et de la position du défenseur du réceptionneur.

- si le passeur et le réceptionneur sont statiques et que la ligne de passe est libre, la passe sera tendue et directe vers la poitrine.
- si le réceptionneur est pris en charge par un défenseur et fait un démarquage simple, la passe sera éloignée du défenseur et le plus près possible du coéquipier (main extérieure).
- si le réceptionneur est en mouvement, la passe sera plus ou moins avancée en fonction de la vitesse du réceptionneur et de la force de la passe.

D'une manière générale, quelque soit la situation, le passeur accompagnera la passe jusqu'au bout et le réceptionneur ira vers son lieu de réception en faisant un appel de balle.

Exécuter une passe, c'est trouver une solution pratique à un problème dont les éléments sont fournis par la situation de jeu du moment. Il est essentiel que les facteurs de cette situation soient perçus et interprétés de la même manière par les équipiers :

- Signal ou cible pour le passeur;
- Opportunité de la transmission du ballon dans le contexte tactique.

En effet, dans l'exécution d'une passe se trouvent conjuguées l'action du passeur, qui doit juger de ce qu'il peut faire pour transmettre la balle, et l'action du réceptionneur, qui doit juger de ce qu'il peut faire pour contrôler la balle et l'utiliser.

Etre bon passeur ne signifie donc pas connaître un grand nombre de passes mais être capable de les utiliser en fonction de 3 éléments :

- l'attitude et les positions respectives des partenaires et de la défense adverse;
- la position du porteur du ballon par rapport au panier;
- ◆ la position et l'attitude de l'adversaire direct du passeur.

En plus d'une bonne maîtrise technique, c'est la lecture de jeu et l'interprétation des mouvements de l'attaque et de la défense qui fournissent au passeur les éléments nécessaires à la réalisation d'une bonne passe. Les feintes sont des actions fondamentales dans la réussite des passes, tout simplement parce qu'elles leurrent et déplacent l'adversaire. En effet, une passe ne sera pas vraiment efficace si l'on regarde trop franchement son partenaire ou que l'on est trop statique. Le porteur de balle utilisera donc des feintes du regard, des feintes de passes, des feintes de corps et des feintes de dribble afin de dérouter son adversaire direct.

Le meilleur moyen de devenir un bon passeur est de prendre conscience des passes à réaliser pendant le jeu et de pouvoir passer en mouvement en feintant à l'opposé de l'adversaire du réceptionneur.

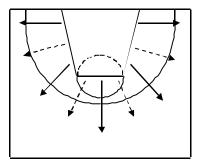
Les cinq criteres fondamentaux de reussite d'une passe

Les cinq critères fondamentaux de réussite d'une passe sont :

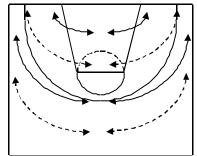
- Protection de la balle au cours de la phase préparatoire de la passe ;
- La force d'une passe est proportionnelle à la distance qui sépare les joueurs ;
- La direction d'une passe dépend de la position de la défense par rapport au réceptionneur (passe à l'opposé du défenseur) et du mouvement du partenaire (passe en avant du déplacement) ;
- ◆ La trajectoire d'une passe est le plus souvent tendue (sauf certains cas spéciaux) ;
- Ne pas sauter en faisant une passe.

Les passes périphériques et les passes pénétrantes

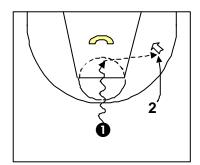
• Les passes périphériques sont celles dont la destination se situe dans le jeu indirect. La passe et le réceptionneur ne se dirigent pas vers le panier. On peut les retrouver lors des situations d'attaque placée, lors des situations de remontée de balle ou lors des situations d'exploitation d'une fixation pour un tir à trois points, par exemple.



Situation de remontée de balle

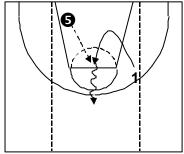


Situation d'attaque placée

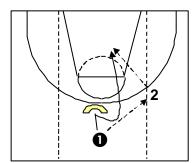


Situation de fixation

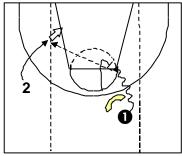
◆ Les passes pénétrantes sont celles dont la destination se situe dans le couloir de jeu direct. La passe et le récepteur se déplacent vers le panier. On les retrouve aussi durant la phase de remontée de balle, lors des situations d'attaque placée ou lors des situations de surnombre.



Situation de remontée de balle



Situation d'attaque placée



Situation de fixation

En général, plus le jeu sera agressif, plus les passes seront pénétrantes, et plus le jeu sera de protection, plus les passes seront périphériques.

La tenue du ballon

Pour effectuer une passe dans les meilleures conditions possibles, il faut tenir la balle, mains parallèles, doigts écartés, sans que la paume des mains ne touche le ballon et ceci afin de favoriser une meilleure mobilité articulaire



Travailles les la passe e

En 1999, à l'occasion de l'Eurocolloque, Claude Gillet de l'A.S. Héry (Yonne), nous avait proposé des exercices pour travailler la passe.

EXERCICE N°1

Jeu: toucher en possession.

Objectifs

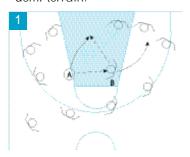
- vitesse de décision, de geste, de déplacement ;
- vision périphérique.

Moyens:

- un ballon pour douze joueurs.

Mise en place:

- demi-terrain.



Déroulement :

- deux joueurs passeurs (A et B) se font des passes et cherchent à toucher un autre joueur;
- le joueur touché rejoint l'équipe passeurs ;
- le jeu continue jusqu'au dernier touché.

Figure 1

EXERCICE N°2

Jeu de passes avant.

Objectifs:

- déplacement rapide vers l'avant (contre-attaque) ;
- -démarquage et cible de passe ;
- geste, vision, décision.

Moyens

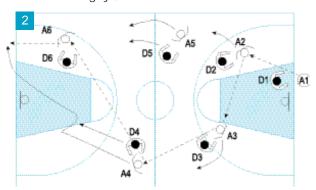
- un ballon pour six joueurs.

Mise en place

- deux équipes de six joueurs tout terrain.

Déroulement : (Figure 2)

- la première vague doit aller aplatir dans l'en-but adverse, comme au rugby ;



- dribbles et passes en arrière sont interdits ;

- retour en marchant sur le côté pendant que la deuxième vague fait de même.

On peut faire progresser l'exercice en ajoutant un défenseur puis deux, trois...

EXERCICE N°3

Jeu : vitesse de passes. Objectifs :

- vitesse des passes ;
- déplacements après la passe.

Moyens:

- un ballon pour six joueurs.



- deux équipes de six joueurs sur deux demi-terrains ;
- un joueur fixe, sous le panier, les cinq autres en colonne. Déroulement :
- A fait une passe à F et part en courrant pour contourner le plot et revenir dans la colonne ;
- \dot{F} passe à B qui lui refait la passe et suit le même parcours que A . Et ainsi de suite \dots

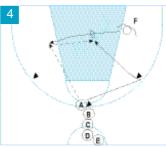
Figure 3

Variantes:

changer les formes de passes et de déplacements :

- passe poitrine avec plot à droite;
- passe à terre avec plot à gauche;
- changer la position de F :
- de côté et "passe et va" avec tir en "lay-up";
- faire couper F de

l'autre côté de la raquette avant la passe.



PIVOT JEUNE n°25 MARS-AVRIL 2002

Supplément à la revue PIVOT, revue de l'AFEB: 97,boulevard Mansart 21000 DIJON - Tél. 03 80 77 01 04 - Fax 03 80 65 32 00 - Site: http://www.afeb.asso.fr • Directeur de la revue: MARCELTOMASELLI - 32, rue des Ecayennes 21000 DIJON • Rédacteur en chef: A.LEBASTARD • Comité de rédaction: D. ROUX - Ph. CALLOT - A. LE BASTARD - J. SAPIN • Conception Coordination: Ph. CALLOT - A. LE BASTARD - E. TOPENOT • Collaboration internationale: AEEB - NABC - EABC - WABC • Adhésion: Tarif: 16 € - Etranger: 20 € • AFEB - CCP: 36-3887E CHÂLONS/MARNE • CCPPAP: AS N° 68616 • ISNN: 07 553 919 • Conception de la Maquette: AFEB et SEMCO • Mise en page et Impression: SEMCO 17, rue de Colmar 21000 DIJON - Tél. 03807129 32

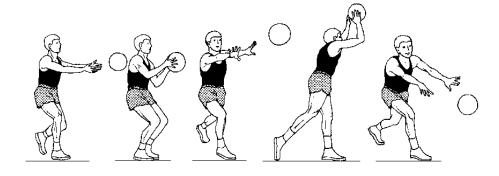
Photos de couverture et intérieures : ASVEL

Les différents types de passes

Les passes à deux mains

Théoriquement, les passes à deux mains procurent un degré de précision supérieur aux passes à une main. La trajectoire sera mieux interprétée lorsque deux mains contrôlent la totalité du geste et interviennent dans la phase finale d'impulsion. La symétrie du geste et de l'effort des deux mains est une constante et un critère de réussite.

- ⇒ La passe directe à deux mains
- ① <u>Généralités</u>: c'est une passe universelle, convenant presque à toutes les situations de jeu. au cours d'un match, c'est sans doute la passe la plus utilisée.
- ② <u>Principales applications</u>: lors des relations entre les joueurs du périmètre; lors des relances et du développement de la contre attaque; les distances idéales pour son efficacité varient entre 3 et 10 mètres.
- ③ <u>Technique</u>: une fois le ballon et le corps en position fondamentale, on initie le mouvement d'extension des bras. Les jambes doivent être légèrement fléchies. A l'extension des bras (simultanée à celle des jambes) suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion. Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume de main orientée vers l'extérieur. Si la distance est importante, le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer.
- ① <u>Erreurs à éviter</u> : écarter en excès les coudes du corps (perte de puissance); extension incomplète ou dissymétrique des bras et des poignets (passe molle et lente, trajectoire incorrecte).
- ⇒ La passe à terre à deux mains
- ① <u>Généralités</u>: elle garde les mêmes caractéristiques que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au réceptionneur (cible finale).
- ② <u>Principales applications</u>: passes hors du champ visuel du défenseur (back-door); lorsque la ligne de passe rectiligne est contestée; le but du rebond est d'éviter l'interception par un adversaire rapproché.
- ③ <u>Technique</u>: cette passe s'exécute de façon similaire à la passe directe à deux mains. Il n'y a que la direction de la passe qui change. Le rebond s'effectue généralement aux 2/3 de la distance séparant le passeur du réceptionneur.
- ④ <u>Erreurs à éviter</u> : donner trop ou pas assez d'effet; rebond à terre prématuré ou tardif.
- ⇒ La passe à deux mains au dessus de la tête
- ① <u>Généralités</u>: cette passe est de plus en plus utilisée lors du jeu placé par la protection du ballon qu'elle confère et par le grand choix des distances d'actions et d'efficacité. L'action coordonnée du buste et des bras permettra d'effectuer une passe en trajectoire tendue et légèrement plongeante.
- ② <u>Principales applications</u>: elle peut remplacer la passe directe dans presque tous les cas. Elle présente l'avantage de garder le ballon dans une meilleure position pour un tir rapide. C'est le type de passe idéal pour donner des ballons intérieurs et pour réaliser des passes transversales (passes skip) d'un côté à l'autre de la raquette. Cette passe haute n'est pas une passe lobée.
- ③ <u>Technique</u>: comme son nom l'indique, pour effectuer cette passe, le ballon est placé au dessus de la tête, tenu des deux mains; les jambes sont légèrement fléchies. L'extension des bras est suivie du fouetté du poignet; la paume des mains reste orientée vers le sol.
- ① <u>Erreurs à éviter</u>: extension incomplète des bras (agit sur la force et la distance de la passe); lâcher de balle précoce (trajectoire lobée); lâcher de balle tardif (passe trop basse).
- 1 réception de balle
- 2 réception de balle (suite)
- 3 passe directe à deux mains
- 4 passe à deux mains au dessus de la tête
- 5 passe à terre à deux mains



Les passes a une main

Bien que le pourcentage des passes à deux mains soit supérieur à celui des passes à une main, nous remarquons une certaine préférence pour ces dernières lors des situations clés et délicates. Les passes à une main cherchent à améliorer l'angle de passe ou à parcourir une distance de passe très importante.

- ⇒ La passe latérale (directe ou à terre)
- ① <u>Généralités</u>: les défenses de plus en plus agressives rendent souvent très difficiles les passes frontales à deux mains. Les joueurs sont donc amenés à appliquer des passes plus ou moins obliques. Cette asymétrie oblige le passeur à réaliser la passe à une main, se procurant, d'une façon naturelle, une protection à l'aide du corps et de l'autre bras.
- ② <u>Principales applications</u> : lors des relations extérieur-intérieur, ce type de passes améliore les lignes de passe contre les défenses agressives; essentiellement durant les phases d'attaque placée.
- ③ <u>Technique</u>: au départ, le ballon, protégé par le corps, se situe entre la hanche et l'épaule. Lorsque le joueur initie la passe, le mouvement du bras, qui se caractérise par une flexion du poignet et par l'extension du bras en direction de la cible, est généralement accompagné d'un pas latéral pour satisfaire aux besoins techniques de cette passe. La trajectoire peut être directe ou avoir une cible intermédiaire (passe à terre).
- ① <u>Erreurs à éviter</u>: lorsque la pression défensive est importante, un mauvaise équilibre peut entraîner une coordination défectueuse entre les appuis et l'impulsion, ce qui peut conduire une passe peu précise ou trop molle.
- ⇒ La passe de base-ball ou passe « crochet »
- ① <u>Généralités</u> : elle constitue sans doute l'une des passes les plus spectaculaires car elle couvre des distances très longues à une vitesse maximale.
- ② <u>Principales applications</u>: les passes longues de contre-attaque; les passes longues de plus de 10 mètres en général; les trajectoires parallèles ou obliques à l'axe central; le mouvement est statique, car la précision exige un grand équilibre.
- ③ <u>Technique</u>: au départ, le passeur porte avec les deux mains la balle en arrière, à droite ou à gauche de la tête et au dessus de l'épaule de façon à ce qu'il puisse tenir le ballon avec une seule main en position la plus postérieure. Simultanément, le corps se place latéralement, avec les épaules orientées vers le réceptionneur et les jambes un peu plus écartées que la largeur des épaules. La jambe arrière reste légèrement fléchie car elle supporte l'essentiel du poids du corps : c'est la position de lancement. Le déplacement vers l'avant du ballon s'accompagne d'un glissement du centre de gravité, transférant ainsi le poids du corps sur la jambe avancée. Les appuis, qui étaient orientés latéralement pivotent jusqu'à être face à la cible. L'extension du bras en avant (force et direction) est suivie d'une flexion du poignet qui constitue la précision du geste. En fonction de la distance qui sépare le passeur du réceptionneur, le passeur peut avancer la jambe avant ou arrière (en fonction du pied de pivot) pour trouver une plus grande amplitude du mouvement oscillatoire du corps.
- <u> Erreur à éviter</u> : placer le ballon en arrière avec une seule main (manque de précision et de protection); extension du bras incomplète (perte de puissance); éviter les trajectoires lobées.

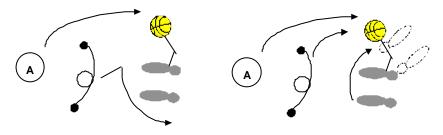
Les passes spéciales

- ⇒ La passe dans le dos
- ① <u>Généralités</u> : il s'agit d'une passe que l'on exécute dans le dos à une main directe ou indirecte. Elle est très spectaculaire et difficile à intercepter.
- ② Principales applications: elle constitue une finition facilement exploitable lors de situations de surnombre à 2 contre 1.
- ③ <u>Technique</u>: à partir d'une prise de balle à deux mains ou d'un dribble, le passeur contrôle la balle avec une seule main et réalise avec le bras un mouvement circulaire autour du corps en commençant dans le sens du dos. Le geste se termine par une flexion du poignet avec la main orientée vers la cible. Comme la passe dans le dos peut s'effectuer en phase aérienne ou à terre, le corps ne doit pas gêner la trajectoire de la balle. Cette passe se situe généralement au niveau de la hanche, mais les passes décisives par dessus l'épaule peuvent être une variante de la passe dans le dos classique.
- ④ <u>Erreurs à éviter</u>: mauvaise orientation du poignet par rapport à la cible (trajectoire incorrecte); amplitude du geste insuffisante (trajectoire du ballon gênée par la hanche ou par le dos).

Les passes speciales (suite)

⇒ La passe main à main

- ① <u>Généralités</u>: le passeur ne fait pratiquement que laisser reposer le ballon sur une main pour que le réceptionneur passe le récupérer. Cette passe concerne les distances très courtes, presque nulles, entre passeur et réceptionneur. Elle peut se faire en mouvement pendant le dribble ou en position statique.
- ② <u>Principales applications</u>: le jeu de passes en « 8 », le croisement en ciseaux sur un poste ou le « passe et suit » illustrent l'utilisation traditionnelle de ce type de passe.
- ③ <u>Technique</u>: le ballon se tient initialement à deux mains et la passe se fait avec la main extérieure par rapport au défenseur et pas toujours par rapport au panier. Le corps du passeur doit constituer un obstacle, un écran pour le défenseur. L'écran sera de face ou de dos en fonction de la pression défensive. Un léger fouetté du poignet ou des doigts peut faciliter la transmission du ballon au coéquipier mais, si l'action est coordonnée, il est facultatif.
- ① <u>Erreurs à éviter</u>: faire la passe avec la main la plus proche du défenseur; ne pas protéger le ballon avec le corps; ne pas contrôler le ballon lors du croisement passeur-récepteur; éviter d'exécuter cette passe dans les systèmes de jeu contre défense individuelle car elle ne résiste pas aux pièges à deux tendus par la défense (prise à deux).



La passe main à main

⇒ La passe dans le dribble

- ① <u>Généralités</u> : cette passe exige une grande coordination car le fait d'éviter l'étape du contrôle de balle diminue la précision alors qu'il augmente la vitesse d'exécution de la passe.
- ② <u>Principales applications</u>: lorsque la rapidité d'exécution d'une passe est primordiale.
- ③ <u>Technique</u>: le passeur profite de l'impulsion du dribble pour pousser le ballon avec les doigts et la partie supérieure de la paume de main. Le geste s'achève par une flexion du poignet. La passe peut être directe ou à terre, en dribble de protection (statique) ou de progression (dynamique).
- ④ <u>Erreurs à éviter</u>: le contrôle de la balle à une main lors de l'impulsion ne doit pas être un arrêt car l'on perdrait le bénéfice de l'impulsion du dribble.