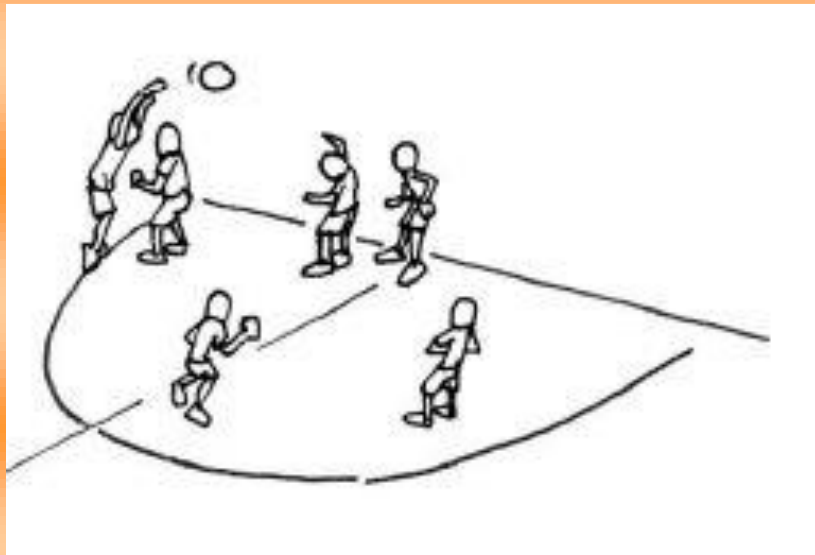




LA PASSE

C'est l'action de remettre le ballon à un coéquipier en vue de faire progresser l'attaque, c'est l'échange du ballon entre deux joueurs d'une même équipe.

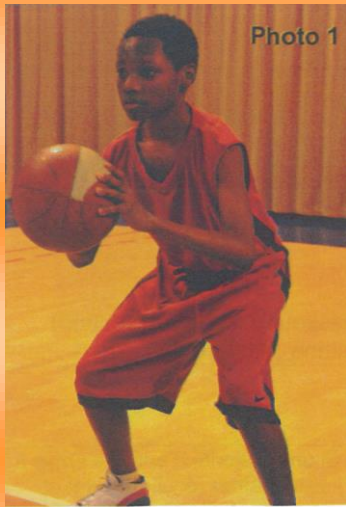
Son travail est souvent négligé, on se contente souvent d'une transmission de balle approximative, qui certes arrive au coéquipier, mais ne fait pas progresser l'attaque car la passe est inexploitable. Si cette dernière n'est pas précise, et pas dans le timing, elle obligera le receveur à modifier son équilibre soit de course ou de shoot qui provoquera alors une perte de temps préjudiciable et un manque de précision !

Faire la passe au bon moment et au bon endroit est un travail qui doit être répété de façon régulière, d'autant plus chez le jeune basketteur.

Voici deux exercices proposés par Bruno CHATIRON pour le travail de la passe.

Les photos servent de rappel sur la gestuelle des différentes passes.

La passe à deux mains



- Attitude semi fléchie.
- Tenir la balle à deux mains à hauteur de la poitrine (pouces derrière la balle).
- Coudes légèrement écartés.

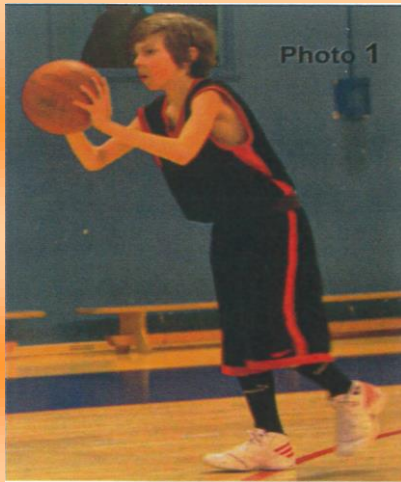


- Lancer la balle à 2 mains, finir les bras tendus (à hauteur des épaules), doigts en direction du partenaire et paumes de mains tournées vers l'extérieure.
- Avancer un appui.

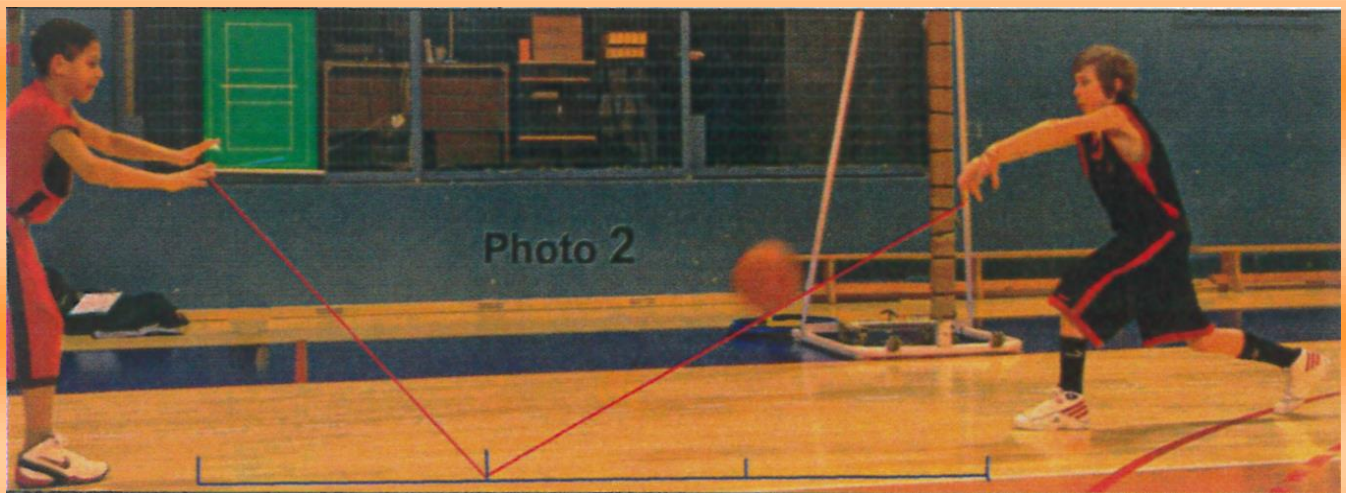


- Trajectoire rectiligne du ballon.
- Le récepteur, attitude semi fléchie :
 - présente ses mains (faire cible, appel de balle)
 - regarde la balle
 - attrape le ballon bras tendus devant lui et le ramène à la poitrine.

La passe à terre



- Attitude semi fléchie
- Tenir la balle à deux mains à hauteur de la poitrine (pouces derrière la balle).
- Coudes légèrement écartés.



- Lancer la balle à deux mains, avancer un appui.
- Viser le sol à 2/3 de la distance du receveur.
- Finir les bras tendus, paumes de mains vers l'extérieur.

Le réceptionneur

- Attitude semi fléchie
- Présente ses mains (faire cible, appel de balle).
- Regarde la balle
- Attrape le ballon bras tendus devant lui et le ramène à la poitrine.

La passe dans la course

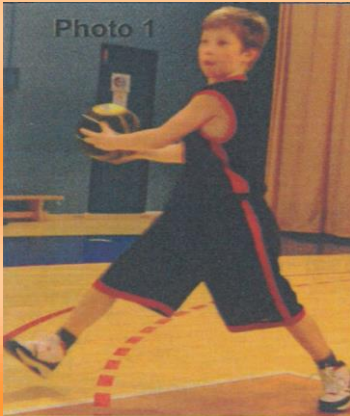


Passe à un joueur en mouvement

Le Porteur de balle : réalise la passe dans la course de son partenaire.

Le Non Porteur de balle : court, fait un appel de balle, réceptionne et enchaîne.

La passe désaxée



- Rester fléchi.
- Amener la balle sur le côté et la tenir à 2 mains.
- Avancer la jambe libre latéralement.

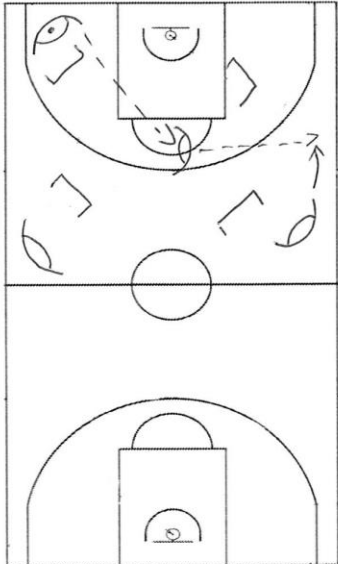
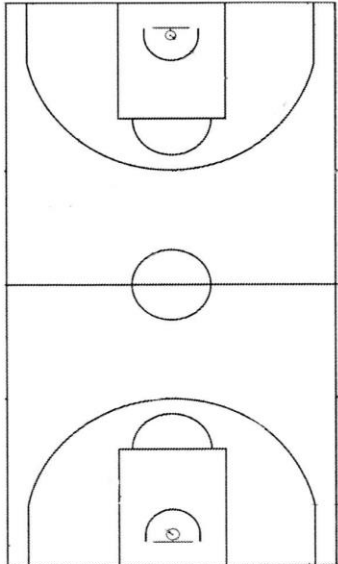


- Rechercher l'amplitude (écarter le bras), main derrière la balle.
- La passe se fera avec le coude au niveau de l'épaule, l'avant-bras au dessus.



- Finir son geste vers son partenaire par un fouetté du poignet.

- Le réceptionneur présente ses deux mains au ballon, doigts écartés et avance ses bras pour attraper la balle.

Niveau	Débutant	Moyen	Confirmé	Expert
				
Objectif	- Perfectionnement technique des différentes passes sous forme jouée.			
Matériel	1 ballon		Nbre de joueurs : 6 à 12 joueurs	
Situation(s)	6 joueurs : 3 contre 3 8 joueurs : 4 contre 4 10 joueurs : 5 contre 5 12 joueurs : 6 contre 6 Toutes les situations sur 1/2 terrain			
Schéma(s)	 1ère équipe qui parvient à effectuer 50 passes remporte le jeu. 			
	Rotation : Inversion des rôles d'équipe sur interception - violation - ballon hors-jeu.			
Consignes	- Jeu sans dribble. - Faire réagir son défenseur par des feintes. - Exiger appel de balle. - Passes sèches ; directes ou à terre.			
Variante(s)	- Limiter l'espace de jeu. - Augmenter le nombre de passes pour gagner le jeu. - Possibilité de tirer si paniers = 5 passes.			
Critères de réussite	- Réaliser le contrat dans le temps le plus court possible.			

ILLUSTRATIONS

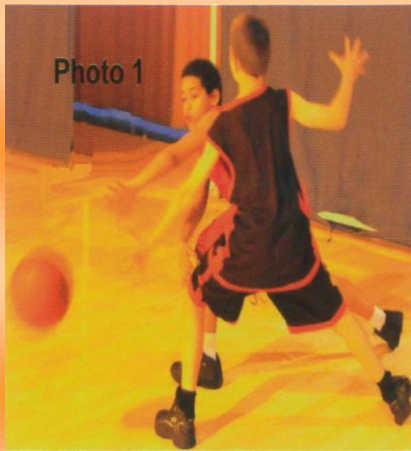


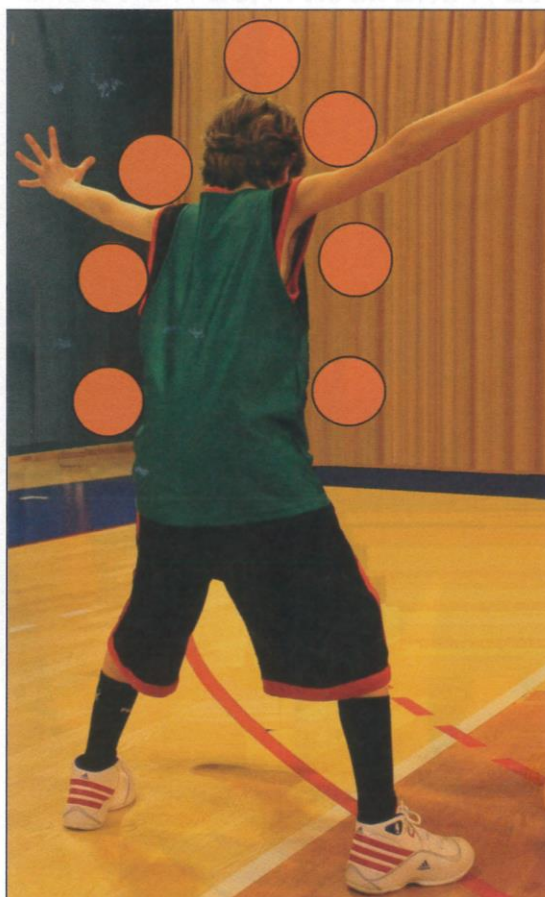
Photo 1

- Passe à terre.

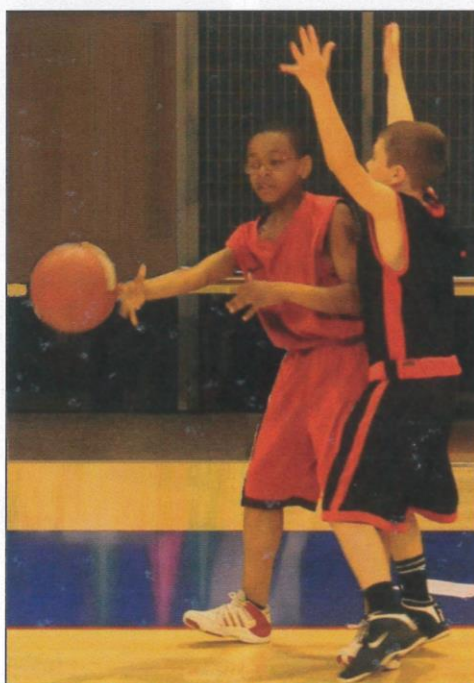


Photo 2

- Passe à 2 mains au dessus de la tête.
(Si le défenseur écarte ses bras latéralement).

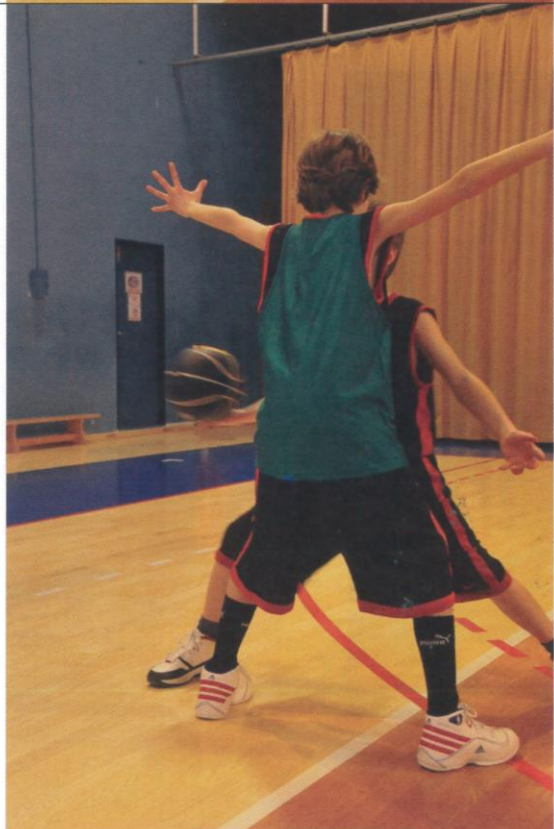
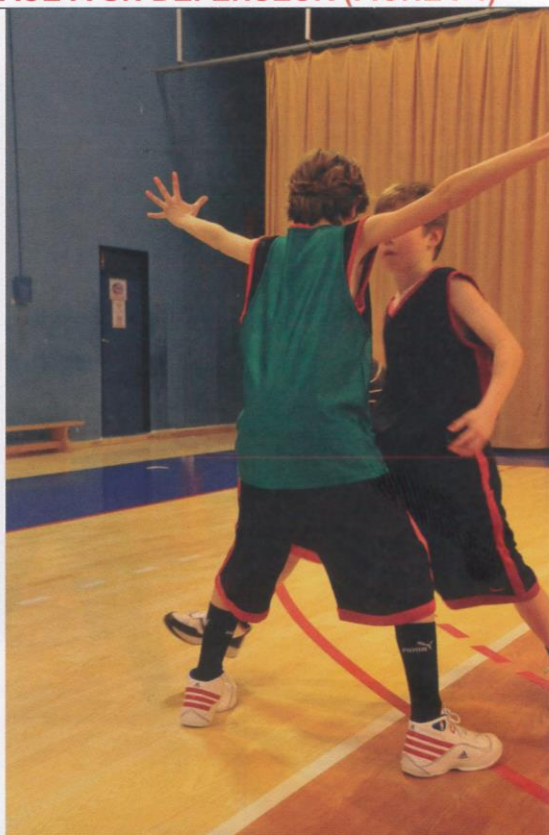


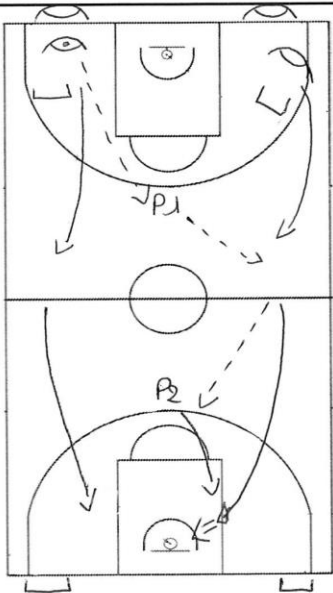
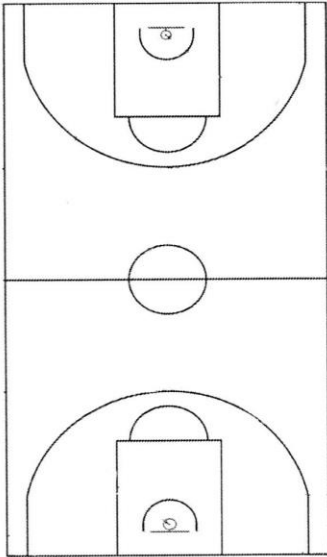
LES ENDROITS OU PASSER LA BALLE FACE A UN DEFENSEUR



SE PROTEGER D'UNE MAIN ET PASSER DE L'AUTRE

EXEMPLE DE PASSE A UNE MAIN FACE A UN DEFENSEUR (FICHE P4)



Niveau	Débutant	Moyen	Confirmé	Expert
				
Objectif	- Perfectionnement des passes à un joueur statique et/ou en mouvement sous forme jouée.			
Matériel	1 ballon		Nbre de joueurs : 10 joueurs	
Situation(s)	2 contre 2 + 2 passeurs. Tout terrain en continuité(travail en vague).			
Schéma(s)	 1ère équipe qui marque 5 paniers. 			
	Rotation : Penser à changer les deux passeurs.			
Consignes	- On ne peut dribbler qu'après avoir joué avec le deuxième passeur (P2 pour l'équipe  , P1 pour l'équipe ). - Exiger un appel de balle. - Passes sèches directes ou à terre.			
Variante(s)	- Possibilité de passe entre P1 et P2. - A chaque perte de balle, on enlève un point au score en cours. - Augmenter le nombre de paniers pour gagner le jeu.			
Critères de réussite	- Avoir une possibilité de tir donc passes réussies. - Réaliser le contrat dans le temps le plus court possible.			