

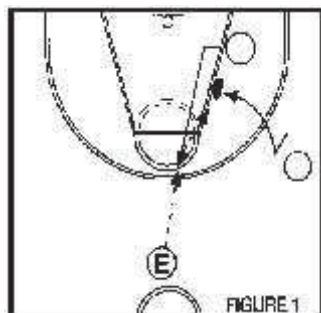
## La passe : comment ou et quand ?

F.Ciani, Basket-ball, n°618, 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 bas
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 à 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

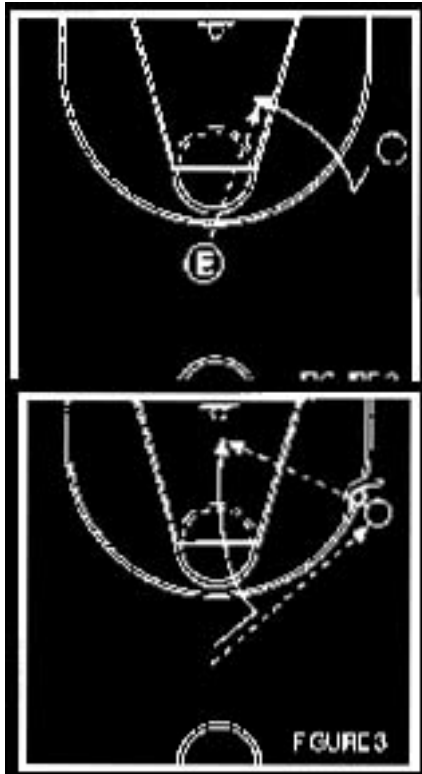


Les passes que nous devons enseigner à nos joueurs sont : les passes :

- 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 tête,
- la passe à terre à 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 à l'ailier qui coupe,

Finalement, toutes les passes à 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.

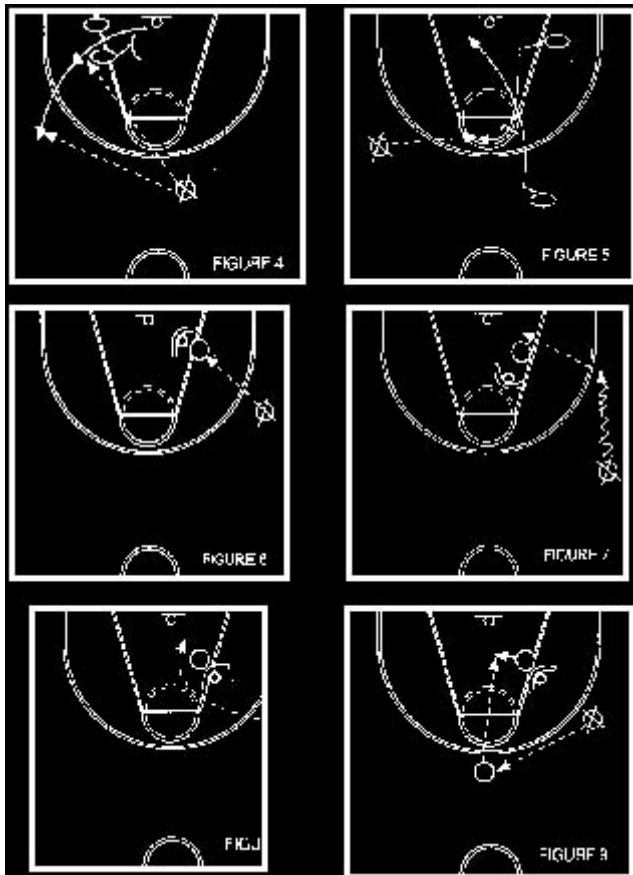
**C) la position triple menace:** le joueur qui a la balle doit toujours être en position de triple menace à chaque départ de 1 contre 1. Faire attention à l'équilibre du corps et l'utilisation du pied de pivot.

**D) attaquer le défenseur:** dans tous les exercices, le joueur doit imaginer à 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 où il revoilà la balle, donc il peut se concentrer uniquement sur le shoot, sans avoir à travailler sur quelque chose d'autre.

Point important : la passe doit atteindre le tireur lorsqu'il est en mouvement (figures 4 et 5).

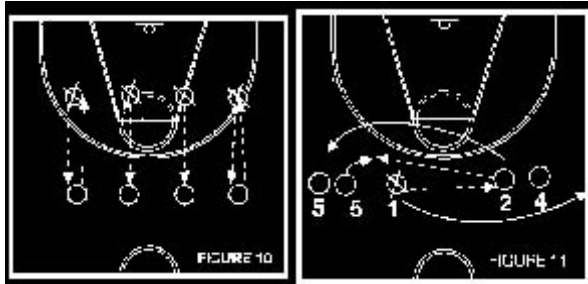
2. Passer au poste bas : il est important de mettre en place des règles pour forcer les joueurs à donner la balle aux intérieurs. Evidemment, les postes doivent travailler dur pour avoir une position ouverte. Utilisez les passes à deux mains au-dessus de la tête et la passe après le dribble (passe à terre, figure 6 et 7).

La passe à 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 à 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\*

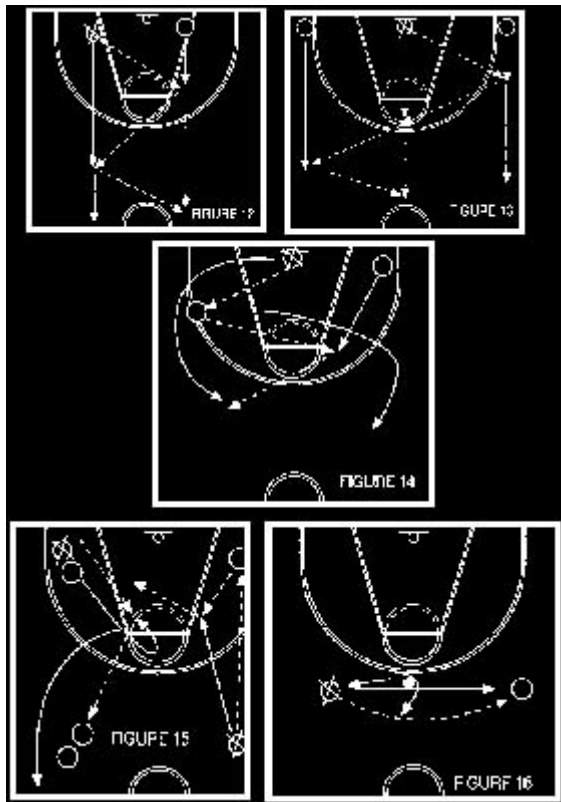
*Le fait de faire circuler la balle d'une position haute vers le bas (figure 7) ou inversement, au latéralement (figure 9), peut surprendre un défenseur inattentif qui ne s'est pas replacé suffisamment vite entre la balle et son adversaire direct, Evidemment, dans cette situation, l'attaquant fait tout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

**IV. EXERCICES DE BASE**



**1. Deux joueurs** : un joueur face à 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 mêmes concepts que dans l'exercice précédent (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 côté 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, différents mouvements des joueurs (flip passe, changer de rotation, passe à deux mains au-dessus de la tête, passe à terre, etc.). Il est possible d'augmenter la difficulté en ajoutant un troisième ou un quatrième ballon (figure 15).

**7. Groupe de trois joueurs** : 2 contre 1. Quand le défenseur touche la 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.