

La passe

POURQUOI UNE PASSE

- progression du ballon,
- transférer le ballon,
- déséquilibrer la défense,
- relation intérieurs-extérieurs et inversement.

TYPES DE PASSES

2 mains

- poitrine,
- au dessus de la tête,
- à rebond.

1 main

- en dehors de l'axe (réduction-pivoter),
- dans le dribble,
- main à main,
- base-ball

TECHNIQUES DE LA PASSE

équilibre

- appuis écartés,
- pied directeur légèrement avancé.

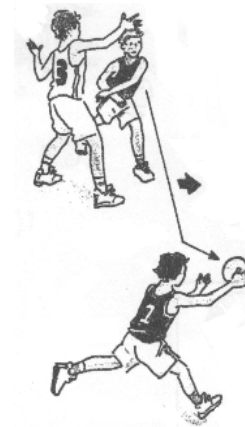
tenue de balle

- à 2 mains : fouetter poignets vers l'extérieur.
- dans le dribble : paume de main derrière le ballon, sous le ballon.

coudes écartés (protection)

poussée du ballon

- extension dynamique des jambes et des bras poignets,
- fouetté des doigts qui guident et accompagnent le ballon



PRISE D'INFORMATION : lecture du jeu

- le partenaire,
- l'adversaire,
- le panier,
- le ballon.

ATTENTION

On ne peut se permettre de réduire l'entraînement à la simple exécution de la gestuelle de passes.

Il existe une relation passeur – receveur : lecture du jeu.

passeur

- vision périphérique (ne doit pas fixer son camarade),
- être en équilibre,

receveur

- appel de balle,
- position des appuis,
- notion d'équilibre pour enchaîner,

COMMENT FAIRE EVOLUER

ce qui précède et suit la passe

- se déplacer, → recevoir,
- s'arrêter → s'orienter – pivoter,
- se démarquer, → feintes,
- appeler, → dribbler.

varier

- les différents types de passe,
- les distances,
- les trajectoires,
- les angles.



Sans puis avec opposition.