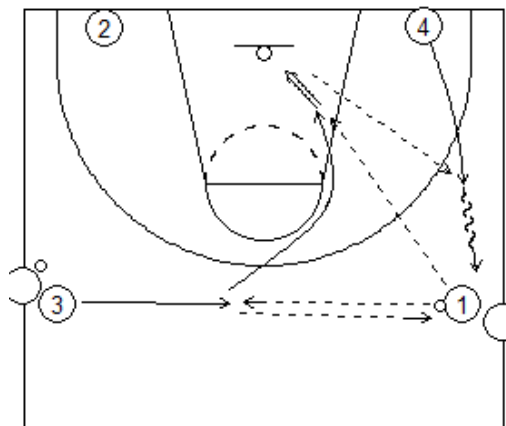


Thème : Passe

Objectifs :

Passes directes – rebond
Notion de distance et d'espace.

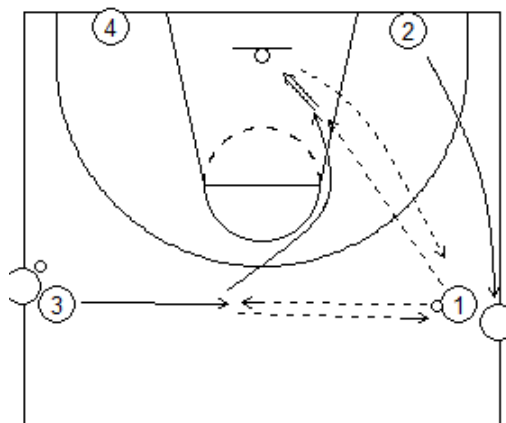


Consignes pédagogiques :

Douze joueurs, six sur moitié de terrain, deux ballons par groupe, deux colonnes à 45° large

- 3 va vers 1, 1 passe directe à 3. Retour de passe directe sur 1. 3 passe et va. 1 passe directe à 3 en course et double pas. 3 rebond avec sortie de balle sur 4 avec passe au dessus de la tête. 4 retourne en dribble dans la colonne de 1. 1 enchaîne même chose à l'opposé après sa passe
- Même déroulement avec passe directe entre 1 et 3 puis à terre décalé pour tir de 3 et passe base ball pour sortie de balle sur 4

Rotation : 1 → 2 → 3 → 4 → 1

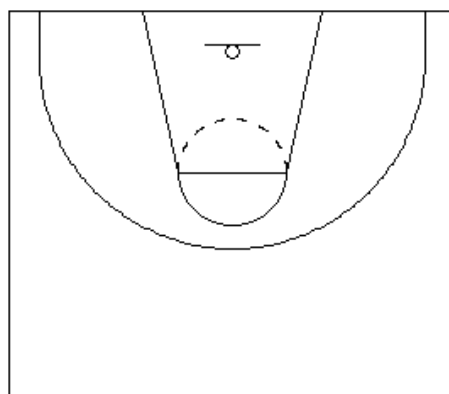
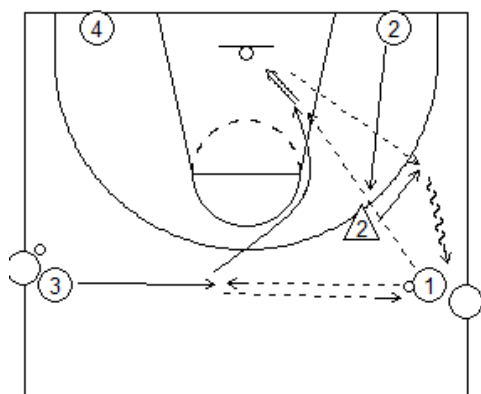


Consignes techniques :

- Appel de balle. Appuis (orientation, pied de pivot). Respect des distances de passe. Passe dans l'espace
- Passe directe : niveau poitrine, les deux mains sur chaque côté du ballon. Etre fléchi, appuis orientés vers le récepteur. Finir bras tendus, paume vers l'extérieur avec poignet en extension (si manque de force, s'aider d'un appui). Passe sèche poitrine/poitrine
- Passe à terre sur main forte, décaler les appuis droit/main droite, largeur de bras, main sur le côté qui finit avec cassé du poignet. Main en direction du sol avec rebond fort. A gauche, croiser appuis droit, main droite passe derrière le ballon et cassé du poignet
- Passe au dessus de la tête après rebond. Garder le ballon au dessus de la tête. Orientation vers le récepteur et passe finition bras tendus, force avec avant bras et jambe si besoin
- Passe base ball, ballon épaule. Lâcher à une main, aller chercher loin derrière et main qui finit en direction du récepteur, s'aider des appuis

Evolutions :

2 va chercher à défendre sur 1 avant d'aller en sortie de balle. Travail de 1 : appuis, bras, feinte pour lâcher sur 3



Consignes :

Lorsqu'1 fait la passe à 3, 2 va chercher à défendre sur 1
Encadrer sans pression
Lorsqu'1 a effectué sa passe, 2 va en sortie de balle à 45°
Utilisation d'un dribble pour retrouver l'angle de passe