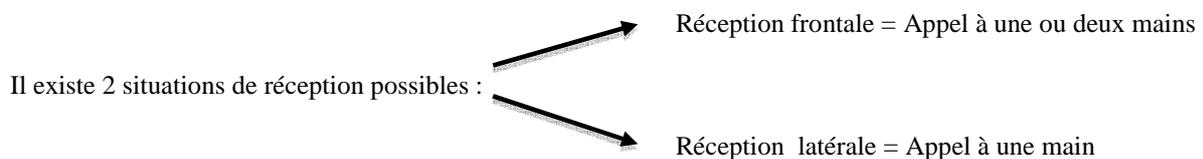


Cours d'entraîneur mini-basket

La passe

Introduction

La passe est le thème le plus difficile à traiter car c'est le premier mouvement de collaboration entre 2 joueurs. En match, il n'y a quasiment aucune situation de jeu dans laquelle le passeur et le réceptionneur sont immobiles et dans laquelle aucun défenseur ne tente d'intercepter la balle. Il est par conséquent primordial de placer le plus souvent possible les enfants en situation de jeu.



Il y a différents types de passes à travailler (en partant du principe qu'en mini, le but est d'arriver au passe et va comme forme la plus élaborée de jeu à 2) :

- ✚ la passe de poitrine à deux mains.
- ✚ la passe à une main
- ✚ la passe dans le dribble
- ✚ la passe à terre

Construction de la passe à l'arrêt

	Principe	
	<p style="text-align: center;">Pour le passeur</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mains en T sur la balle ✚ Extension des bras ✚ Poignets cassés (fouetté) ✚ Viser pas plus haut que l'épaule ✚ Passer avec la main la plus éloignée du défenseur 	<p style="text-align: center;">Pour le réceptionneur</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Doigts écartés ✚ Former une cible ✚ Bras semi-fléchis ✚ Jambes fléchies

	Exercices
--	------------------

Exercice No 1

Par 2, les enfants sont face à face à une distance de 3 mètres. L'un a la balle, l'autre se tourne, touche un point fixé et revient vers la balle. Il appelle la balle avec ses mains. Le porteur du ballon passe puis va à son tour toucher un point fixé derrière lui, ainsi de suite. Le réceptionneur effectue un arrêt un temps à la réception de la balle

- Le réceptionneur appelle la balle à différents endroits avec ses mains, le porteur vise la cible
- Le réceptionneur effectue un arrêt 2 temps à la réception de la balle
- Durant le déplacement du réceptionneur, le porteur de balle effectue un départ croisé puis un ou deux dribbles de recul avant de passer la balle



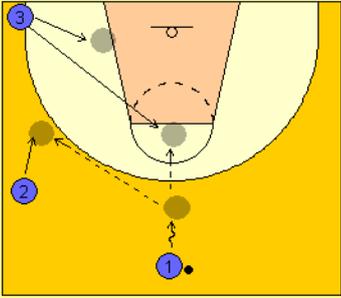


Exercice No 2

Par 3, les enfants se placent en triangle à une distance de 3 mètres. Même principe que pour l'exercice No 1 mais les enfants essaient de commencer leur mouvement pour que le porteur de balle ne garde la balle que un nombre de secondes à déterminer (3, 2, 1).

- Varier le type de passes

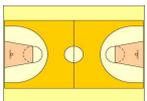
Remarque	
	<p>Les exercices de passes à l'arrêt sont là uniquement pour permettre au joueur débutant d'assimiler les points techniques de la passe. Ils sont à proscrire très vite, dès que la technique est suffisante pour passer à des situations de jeu !</p>

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>Faire des groupes de 3 et placer 4 marques au sol à des positions de jeu. Les enfants se font des passes et se déplacent pour occuper les différentes marques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer après chaque passe 		<p>Spacing Timing Passes Réceptions</p>
<p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas « sauter de marques » - Introduire 2 défenseurs (1 point si porteur touché, 2 points si ballon intercepté) 		

Construction de la passe après le dribble

Lorsqu'un joueur est en possession de la balle et qu'un défenseur adopte une attitude agressive, l'attaquant doit réaliser un dribble pour déborder le défenseur et passer ensuite la balle, si cela est possible.

Principe
<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none">  Départ croisé  Passe à une main ou 2 mains  Passe ouverte = pied avant le même que la main de la passe ou 2 mains ou  Passe dans la course = 2 pas et passe à 2 mains </div>

Exercices


Exercice No 4

Placer les enfants face à un mur avec une balle et leur faire réaliser le mouvement :

- 1 dribble croisé
- 1 passe à une main avec le pas suivant ouvert (main droite et jambe droite en avant ou main gauche et jambe gauche en avant).





Exercice No 5

Placer les enfants face à un mur avec une balle et leur faire réaliser le mouvement :

- 1 dribble croisé
- 1 passe à une main avec le pas suivant ouvert (main droite et jambe droite en avant ou main gauche et jambe gauche en avant).
- 2 dribbles et passe dans la course contre le mur (pas à 2 mains)

Exercice No 6	Organisation	Accents
<p>2 colonnes, le joueur No 1 avec le ballon. 2 vient défendre sur 1. 1 dribble croisé avec la main droite, fait un pas supplémentaire et fait une passe à 4 (main droite, pied droit en avant). Ensuite, 2 va dans la colonne A et 1 va défendre sur 4.</p>		<p>Les passes dans le dribble</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p>		

Exercice No 7	Organisation	Accents
<p>2 choisit l'un des 2 cônes. 1 dribble et passe à une main à 2. 2 dribble passe à 2 mains dans la course à 3 puis se replace au centre et choisit à nouveau l'un des 2 cônes.</p>		<p>Passes à une main et 2 mains Départ croisé Timing</p>

Construction de la passe en mouvement

	Principe
	<ul style="list-style-type: none"> Le passeur anticipe le déplacement du récepteur le récepteur forme une cible avec sa ou ses mains, selon la passe (frontale ou latérale)

	Exercices

Exercice No 8	Organisation	Accents
<p>Deux colonnes face à face, le joueur no 1 avec le ballon. 1 passe à 2 mains à 2 qui s'est avancé en courant. 1 va ensuite dans la colonne opposée. 2 passe à 3 qui a fait pareil et ainsi de suite. Fixer un nombre de passes sans perte de balle.</p>		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p> <p><u>Variantes</u> Passe à une main, passe à terre</p>		

Exercice No 9	Organisation	Accents
<p>Par groupe de deux face à face, les joueurs effectuent des déplacements latéraux après chaque passe. Ainsi A passe à B qui s'est déplacé vers sa droite. B réceptionne pendant que A se déplace à son tour Il y a donc deux types de passes (à 2 et à une main selon leur position).</p> <ul style="list-style-type: none"> Passe latéral à 1 main Passe frontale à 1 ou 2 mains 		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p>		

Exercice No 10	Organisation	Accents
<p>2 colonnes, les joueurs de la colonne A avec un ballon chacun. 2 court, fait un arrêt 2 temps orienté et reçoit la balle de 1. 1 court, s'arrête 2 temps, reçoit la balle de 2 et tir au panier.</p>		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p> <p><u>Variantes</u> Anticiper les passes en lâchant la balle avant l'arrêt du récepteur</p>		
Exercice No 11	Organisation	Accents
<p>5 colonnes, les joueurs de la colonne A avec un ballon chacun. 1 passe à 2 et court dans la colonne D. B passe à C et court dans la colonne E. C passe à 1 (D) et coupe au panier. 1 passe à 2 (E). 2 passe à 3 qui marque.</p> <p>Rotation : A → B → C</p>		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p>		
Exercice No 12	Organisation	Accents
<p>3 colonnes, les joueurs de la colonne B avec un ballon chacun. Tic-Tac : 2 passe à 1 qui rend à 2. 2 passe à 3 qui rend à 2. 1, 2 et 3 reste chacun dans leur couloir. Refaire les colonnes de l'autre côté du terrain Rotation : A → B → C</p>		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p>		

Exercice No 13	Organisation	Accents
<p>6 colonnes, les joueurs des colonnes B et E avec un ballon chacun.</p> <p>Tic-Tac : Lorsque 2 et 5 arrivent au milieu du terrain, il font ½ tour. Les 4 autres joueurs continuent leur chemin.</p> <p>Rotation : A→B→C</p>		<p>Les passes en mouvement</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p> <p><u>Variante</u> Lorsque 1, 3, 4 et 6 arrivent au milieu du terrain, ils font ½ tour. 2 et 5 continuent leur chemin. Au croisement, 2 et 5 ouvrent le dribble, passe à l'un des ailiers qui marque en 2 pas</p>		

Construction de la passe avec défenseurs

C'est la situation la plus courante en mini-basket. La défense est très rarement stricte (chacun son adversaire) mais le plus souvent flottante. La principale difficulté pour les enfants n'est pas de voir la passe mais surtout d'éviter l'interception. Il faut autant que possible proscrire l'imposition d'un jeu sans dribble mais faire comprendre que via une passe, la balle progresse plus vite que en dribblant. Il faut toutefois tenir compte des capacités physiques des enfants. Parfois, une passe est possible mais elle est trop difficile à réaliser pour l'enfant car de trop longue distance. Aussi, dans les exercices suivants, la passe doit être une priorité mais l'entraîneur doit tolérer le dribble si l'enfant n'est pas en mesure de réaliser la passe qu'il devrait.

Le jeu des dix passes sans dribble est le pire jeu que l'on puisse proposer à des enfants d'âge mini, car cela entraîne des situations sur le terrain qui sont à des années lumière de la réalité !! Les enfants ne se fixent que sur le nombre dix et l'on voit alors des nombres incalculables d'erreurs grossières :

- ✘ marcher
- ✘ passes en cloches
- ✘ trois secondes
- ✘ cinq secondes
- ✘ coupe vers l'opposé de la raquette !
- ✘ sortie des limites du terrain.



Principe

- Le récepteur doit demander la balle avec la main la plus éloignée du défenseur
- le passeur doit viser la main la plus éloignée du défenseur et anticiper le déplacement du récepteur.

Exercices

Exercice No 14	Organisation	Accents
<p>2 colonnes derrière la ligne de fond. Un défenseur par cercle. Interdiction aux défenseurs de sortir de leur cercle.</p> <p>1 et 2 doivent traverser le terrain en passes sans se la faire intercepter par les défenseurs.</p> <p>3 dribbles autorisés (voire 2 selon le niveau des joueurs)</p> <p>Une fois le terrain traversé, les 3 joueurs reforment 3 colonnes. Une fois que tous les joueurs ont traversé, les 3 défenseurs sont changés.</p>		<p>Les passes avec défenseurs</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p> <p><u>Variante</u> Autoriser les défenseurs à se déplacer latéralement sur toute la largeur du terrain. Les attaquants doivent faire en sorte d'être toujours dans 2 couloirs juxtaposés</p>		
Exercice No 15	Organisation	Accents
<p>2 joueurs jouent un 1c1 depuis le milieu du terrain. 2 passeurs sur les côtés sont en soutien de l'attaquant.</p> <p>La défense doit être agressive.</p>		<p>Les passes avec défenseurs</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p>		
Exercice No 16	Organisation	Accents
<p>3 contre 2, la balle à 1.</p> <p>Au signal du coach, les défenseurs font le tour des cônes puis essaient d'intercepter la balle.</p> <p>Rotation : 2 et 3 deviennent défenseurs. 1 et les 2 défenseurs deviennent des attaquants</p>		<p>Les passes avec défenseurs</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous</p> <p><u>Variante</u> Une fois la balle récupérée par la défense, 1 et les 2 défenseurs vont marquer de l'autre côté. 2 et 3 deviennent défenseurs,</p>		

Exercice No 17	Organisation	Accents
<p>4c3 : Placer 5 marques au sol. Les attaquants doivent avec des passes poser le ballon sur les marques (1 point). Les défenseurs doivent empêcher les attaquants de marquer des points un mettant un pied sur la marque.</p> <p>Jouer durant 2 minutes et compter les points marqués.</p>		<p>Spacing Timing Passes Réceptions</p>
<p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interdire les retours de passes - Jouer à 4c4 		