

## Compte rendu ETR Lorraine du 29 janvier 2018.

**Présents :** Melles : WOLFF Alexandra, HENRY Laetitia,  
MM : BERGER Gérard, BETTIOL Eric, Vivien BLANCHOT. CALERO Miguel,  
FORMET Gaëtan, FILSER Stéphane, KAROLAK Geoffrey

**Excusés :** Melles : LEDON Adeline,  
MM. ARBOGAST Bruce, COLAS Sébastien, JEAN-JOSEPH Damien, ORY  
Philippe

**Non Excusés** TORNOCZSKY Jean-Claude, DANNER Claude (Bayon), DA SILVA Brian (BCT),  
GARNIER Julien (BCT)

### ● Point organisationnel

Tous les points traités lors de l'ETR sont repris dans le compte rendu mensuel de la Commission Technique

## Thème technique : La passe

Animation : Miguel CALERO

Support Vidéos : France, Espagne et USA

### ● Recensement : les Types de passes

#### ● La passe à deux mains

- Bras tendus – Paumes tournées vers l'extérieur –
- Pouces vers le bas
- Fouetter en fin de geste

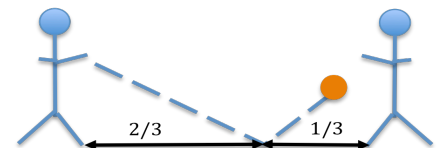


#### ● La passe avec rebond

Rebond à 1/3 de la distance près du receveur

Amélioration des passes avec rebond en associant les notions :

- de décalage des appuis
- à une main (technique identique à la passe à deux mains et au dernier moment la main directionnelle fouette la balle)



- **La passe à une main avec décalage des appuis** (vidéo Espagne)
  - Coordination des appuis et de la passe, on insistera sur le fouetté du poignet pour accélérer la passe.
  - Coordination : bon pied – bonne main
  - Utilisation en match en fonction de la position du défenseur.

Erreur récurrente : ballon trop sur la paume

- **La passe mains à mains**

La position des mains des deux intervenants est à régler dès le début des apprentissages.

- Passeur : Une main au dessus et une main en dessous de la balle  
Coudes ouverts pour protéger la balle
- Réceptionneur : Une main à droite et une main à gauche de la balle

Erreurs récurrentes :

- marcher au départ du réceptionneur du à un lâcher trop tardif du passeur
- lâcher trop tôt : le défenseur peut prendre la balle

- **La passe dans le dos**

Ce geste technique est risqué et mérite d'être travaillé à l'entraînement :

- lorsque ce geste est entamé on ne peut plus revenir en arrière
- le fouetté de la balle au niveau du poignet doit être maîtrisé
- ce geste est une bonne réponse lorsque le défenseur est proche
- ne pas travailler avant la catégorie U13

- **La passe au dessus de la tête**

Même si la précision est difficile, c'est généralement la première passe de contre attaque, il est donc important d'insister sur :

- La protection de la balle
- La sortie de balle sera la plus rapide possible
- Utilisation uniquement de la main forte pour une passe base-ball
- Développer cette première passe pour la mise en place du jeu rapide

- **La passe «Extérieur»-«Intérieur»**

Cette passe peut être réalisée :

- Au dessus de la tête, elle doit rapide utilisation pratiquement exclusive des poignets

Erreur récurrente : effectuée une passe lobée, généralement lente qui permet l'intervention de défenseur.

- A terre, le rebond sera prêt du réceptionneur et surtout forte.

● **La passe «Intérieur»-«Intérieur»**

La passe sera :

- dans le dribble
- sur fixation de la ligne de fond

Danger de cette passe : généralement effectuée dans la Zone Restrictive, les mains sont souvent à hauteur de la balle, l'espace libre est à terre.

● **Récapitulatif des apprentissages des passes en fonction des catégories**

Types de passe	CATEGORIES		
	U11	U13	U15
Passe à 2 mains	X	X	X
Passe à une main désaxée (main D+G)	à terre	à terre + directe	à terre + directe
Passe au-dessus de la tête (à 2 mains)	sur courte distance	X	X
Passe de fixation à une main	-	-	X
Passe à 1 main opposée à terre	-	X	X
Passe après dribble	-	X	X
Passe baseball		(à voir)	X
Passe face au mur	X	X	X

***Une bonne passe rend meilleur vos équipiers***

● **Autres axes de travail pour favoriser une bonne passe**

● **Priorité pour le passeur**

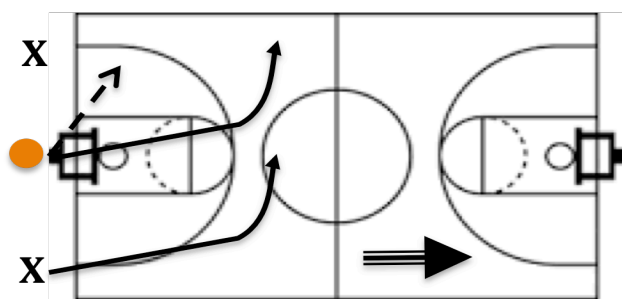
- Travail des bras uniquement
- Puis avec un appui
- Travail en mouvement avec 1 ou 2 appuis
- Passes fortes (avec beaucoup de puissance) avec beaucoup de vitesse de bras
- Insister sur la précision
- Contact visuel (Passeur/réceptionneur) rend la passe plus simple
- La passe se fera toujours dans un espace libre (loin de la défense) qu'elle soit à terre, directe ou dans le dos.
- Choisir le bon angle de passe
- Adaptation de la passe
  - en fonction de la taille du réceptionneur
  - en fonction de la distance,
- Anticiper les actions possibles de la défense
- Pensez aux enchaînements «FEINTE + PASSE»
- Travail de l'ambidextrie : voir vidéo de Julien MAHE (coach GRAVELINES 2017-2018)

## ● Pour le receveur

- Appel de balle : proposer une cible de réception
- Déplacement (démarquage)
- Contact visuel (Passeur/receveur) : TOUS les non-porteurs seront en contact visuel avec le passeur.
- Préparation des mains : surtout pour les passes à courte distance.
- Etre actif :
  - travail de l'attraper de la balle (pas d'attitude laxiste ou d'attente), à l'arrêt ou en mouvement.
  - Rentrer dans la passe
  - Donner un angle de passe
- Agressivité dans la réception : avoir une intention

## ● Graduation de l'apprentissage sur les passes

### A vide sans opposition

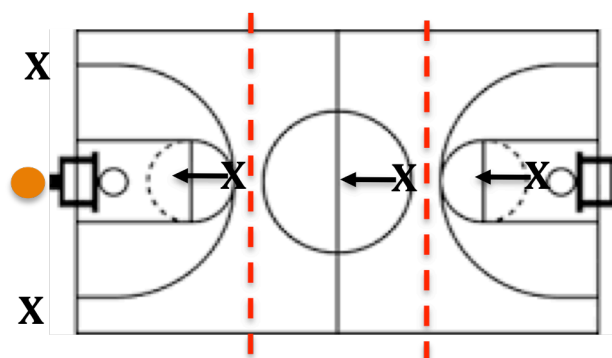


Consignes :

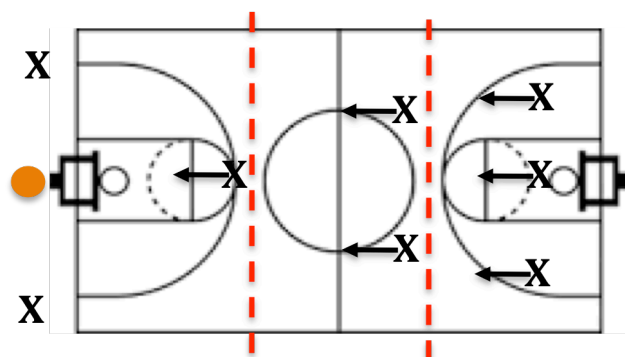
Après Passe, obligation pour les joueurs de changer de couloir

### A opposition réduite

Consignes :  
Même exercice avec 1 défenseur par secteur



### Avec opposition



Consignes :

Même exercice avec de plus en plus de défenseurs.