

Les différents types de passes

Les passes à deux mains

Théoriquement, les passes à deux mains procurent un degré de précision supérieur aux passes à une main. La trajectoire sera mieux interprétée lorsque deux mains contrôlent la totalité du geste et interviennent dans la phase finale d'impulsion. La symétrie du geste et de l'effort des deux mains est une constante et un critère de réussite.

⇒ La passe directe à deux mains

① Généralités : c'est une passe universelle, convenant presque à toutes les situations de jeu. au cours d'un match, c'est sans doute la passe la plus utilisée.

② Principales applications : lors des relations entre les joueurs du périmètre; lors des relances et du développement de la contre attaque; les distances idéales pour son efficacité varient entre 3 et 10 mètres.

③ Technique : une fois le ballon et le corps en position fondamentale, on initie le mouvement d'extension des bras. Les jambes doivent être légèrement fléchies. A l'extension des bras (simultanée à celle des jambes) suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion. Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume de main orientée vers l'extérieur. Si la distance est importante, le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer.

④ Erreurs à éviter : écarter en excès les coudes du corps (perte de puissance); extension incomplète ou dissymétrique des bras et des poignets (passe molle et lente, trajectoire incorrecte).

⇒ La passe à terre à deux mains

① Généralités : elle garde les mêmes caractéristiques que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au receveur (cible finale).

② Principales applications : passes hors du champ visuel du défenseur (back-door); lorsque la ligne de passe rectiligne est contestée; le but du rebond est d'éviter l'interception par un adversaire rapproché.

③ Technique : cette passe s'exécute de façon similaire à la passe directe à deux mains. Il n'y a que la direction de la passe qui change. Le rebond s'effectue généralement aux 2/3 de la distance séparant le passeur du receveur.

④ Erreurs à éviter : donner trop ou pas assez d'effet; rebond à terre prématuré ou tardif.

⇒ La passe à deux mains au dessus de la tête

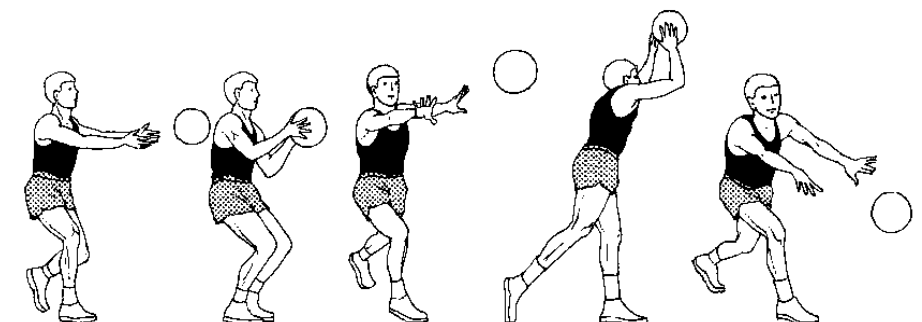
① Généralités : cette passe est de plus en plus utilisée lors du jeu placé par la protection du ballon qu'elle confère et par le grand choix des distances d'actions et d'efficacité. L'action coordonnée du buste et des bras permettra d'effectuer une passe en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

② Principales applications : elle peut remplacer la passe directe dans presque tous les cas. Elle présente l'avantage de garder le ballon dans une meilleure position pour un tir rapide. C'est le type de passe idéal pour donner des ballons intérieurs et pour réaliser des passes transversales (passes skip) d'un côté à l'autre de la raquette. Cette passe haute n'est pas une passe lobée.

③ Technique : comme son nom l'indique, pour effectuer cette passe, le ballon est placé au dessus de la tête, tenu des deux mains; les jambes sont légèrement fléchies. L'extension des bras est suivie du fouetté du poignet; la paume des mains reste orientée vers le sol.

④ Erreurs à éviter : extension incomplète des bras (agit sur la force et la distance de la passe); lâcher de balle précoce (trajectoire lobée); lâcher de balle tardif (passe trop basse).

- 1 - réception de balle
- 2 - réception de balle (suite)
- 3 - passe directe à deux mains
- 4 - passe à deux mains au dessus de la tête
- 5 - passe à terre à deux mains



Les passes à une main

Bien que le pourcentage des passes à deux mains soit supérieur à celui des passes à une main, nous remarquons une certaine préférence pour ces dernières lors des situations clés et délicates. Les passes à une main cherchent à améliorer l'angle de passe ou à parcourir une distance de passe très importante.

⇒ La passe latérale (directe ou à terre)

① Généralités : les défenses de plus en plus agressives rendent souvent très difficiles les passes frontales à deux mains. Les joueurs sont donc amenés à appliquer des passes plus ou moins obliques. Cette asymétrie oblige le passeur à réaliser la passe à une main, se procurant, d'une façon naturelle, une protection à l'aide du corps et de l'autre bras.

② Principales applications : lors des relations extérieur-intérieur, ce type de passes améliore les lignes de passe contre les défenses agressives; essentiellement durant les phases d'attaque placée.

③ Technique : au départ, le ballon, protégé par le corps, se situe entre la hanche et l'épaule. Lorsque le joueur initie la passe, le mouvement du bras, qui se caractérise par une flexion du poignet et par l'extension du bras en direction de la cible, est généralement accompagné d'un pas latéral pour satisfaire aux besoins techniques de cette passe. La trajectoire peut être directe ou avoir une cible intermédiaire (passe à terre).

④ Erreurs à éviter : lorsque la pression défensive est importante, un mauvais équilibre peut entraîner une coordination défectueuse entre les appuis et l'impulsion, ce qui peut conduire une passe peu précise ou trop molle.

⇒ La passe de base-ball ou passe « crochet »

① Généralités : elle constitue sans doute l'une des passes les plus spectaculaires car elle couvre des distances très longues à une vitesse maximale.

② Principales applications : les passes longues de contre-attaque; les passes longues de plus de 10 mètres en général; les trajectoires parallèles ou obliques à l'axe central; le mouvement est statique, car la précision exige un grand équilibre.

③ Technique : au départ, le passeur porte avec les deux mains la balle en arrière, à droite ou à gauche de la tête et au dessus de l'épaule de façon à ce qu'il puisse tenir le ballon avec une seule main en position la plus postérieure. Simultanément, le corps se place latéralement, avec les épaules orientées vers le récepteur et les jambes un peu plus écartées que la largeur des épaules. La jambe arrière reste légèrement fléchie car elle supporte l'essentiel du poids du corps : c'est la position de lancement. Le déplacement vers l'avant du ballon s'accompagne d'un glissement du centre de gravité, transférant ainsi le poids du corps sur la jambe avancée. Les appuis, qui étaient orientés latéralement pivotent jusqu'à être face à la cible. L'extension du bras en avant (force et direction) est suivie d'une flexion du poignet qui constitue la précision du geste. En fonction de la distance qui sépare le passeur du récepteur, le passeur peut avancer la jambe avant ou arrière (en fonction du pied de pivot) pour trouver une plus grande amplitude du mouvement oscillatoire du corps.

④ Erreur à éviter : placer le ballon en arrière avec une seule main (manque de précision et de protection); extension du bras incomplète (perte de puissance); éviter les trajectoires lobées.

Les passes spéciales

⇒ La passe dans le dos

① Généralités : il s'agit d'une passe que l'on exécute dans le dos à une main directe ou indirecte. Elle est très spectaculaire et difficile à intercepter.

② Principales applications : elle constitue une finition facilement exploitable lors de situations de surnombre à 2 contre 1.

③ Technique : à partir d'une prise de balle à deux mains ou d'un dribble, le passeur contrôle la balle avec une seule main et réalise avec le bras un mouvement circulaire autour du corps en commençant dans le sens du dos. Le geste se termine par une flexion du poignet avec la main orientée vers la cible. Comme la passe dans le dos peut s'effectuer en phase aérienne ou à terre, le corps ne doit pas gêner la trajectoire de la balle. Cette passe se situe généralement au niveau de la hanche, mais les passes décisives par dessus l'épaule peuvent être une variante de la passe dans le dos classique.

④ Erreurs à éviter : mauvaise orientation du poignet par rapport à la cible (trajectoire incorrecte); amplitude du geste insuffisante (trajectoire du ballon gênée par la hanche ou par le dos).

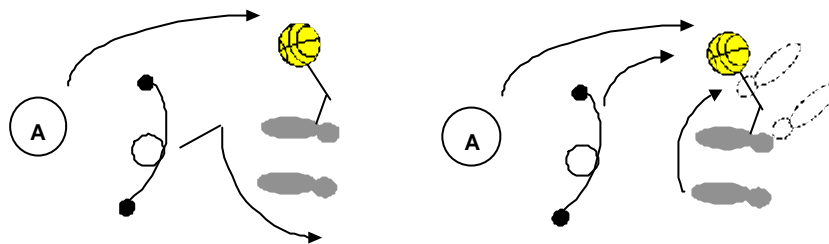
⇒ La passe main à main

① Généralités : le passeur ne fait pratiquement que laisser reposer le ballon sur une main pour que le récepteur passe le récupérer. Cette passe concerne les distances très courtes, presque nulles, entre passeur et récepteur. Elle peut se faire en mouvement pendant le dribble ou en position statique.

② Principales applications : le jeu de passes en « 8 », le croisement en ciseaux sur un poste ou le « passe et suit » illustrent l'utilisation traditionnelle de ce type de passe.

③ Technique : le ballon se tient initialement à deux mains et la passe se fait avec la main extérieure par rapport au défenseur et pas toujours par rapport au panier. Le corps du passeur doit constituer un obstacle, un écran pour le défenseur. L'écran sera de face ou de dos en fonction de la pression défensive. Un léger fouetté du poignet ou des doigts peut faciliter la transmission du ballon au coéquipier mais, si l'action est coordonnée, il est facultatif.

④ Erreurs à éviter : faire la passe avec la main la plus proche du défenseur; ne pas protéger le ballon avec le corps; ne pas contrôler le ballon lors du croisement passeur-récepteur; éviter d'exécuter cette passe dans les systèmes de jeu contre défense individuelle car elle ne résiste pas aux pièges à deux tendus par la défense (prise à deux).



La passe main à main

⇒ La passe dans le dribble

① Généralités : cette passe exige une grande coordination car le fait d'éviter l'étape du contrôle de balle diminue la précision alors qu'il augmente la vitesse d'exécution de la passe.

② Principales applications : lorsque la rapidité d'exécution d'une passe est primordiale.

③ Technique : le passeur profite de l'impulsion du dribble pour pousser le ballon avec les doigts et la partie supérieure de la paume de main. Le geste s'achève par une flexion du poignet. La passe peut être directe ou à terre, en dribble de protection (statique) ou de progression (dynamique).

④ Erreurs à éviter : le contrôle de la balle à une main lors de l'impulsion ne doit pas être un arrêt car l'on perdrait le bénéfice de l'impulsion du dribble.