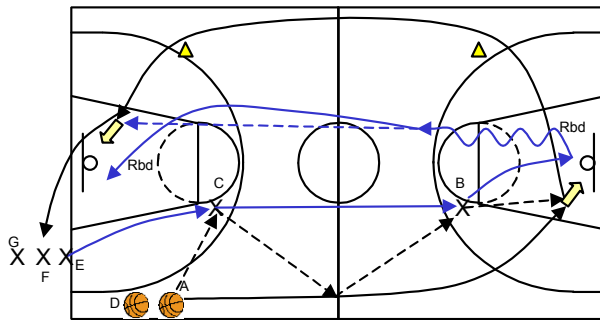


Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 passeurs B et C, 1 colonne de joueurs derrière la ligne de fond, 2 joueurs avec ballon (A et B) ; 2 plots.

♦ Le premier joueur A fait la passe au premier passeur C, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur B qui lui remet pour qu'il tire en course. Après son tir, A sprinte le long de la ligne de touche opposée et reçoit une longue passe de B qui a pris le rebond et est parti en dribbles.



B suit sa passe, prend à nouveau le rebond et enchaîne. D quant à lui rentre en jeu dès que A a déclenché son tir (D passe à E, etc.).

Rotations : E → C → B → A → ?, puis F → E → C → D → ?, puis G → F → E → B → ?, etc.

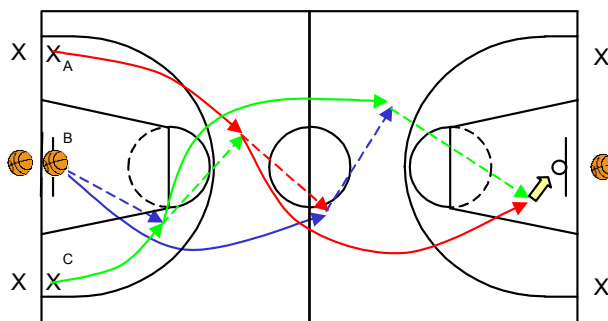
Variantes : Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

♦ Criss-cross à 3 joueurs :

- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
- A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- etc.....

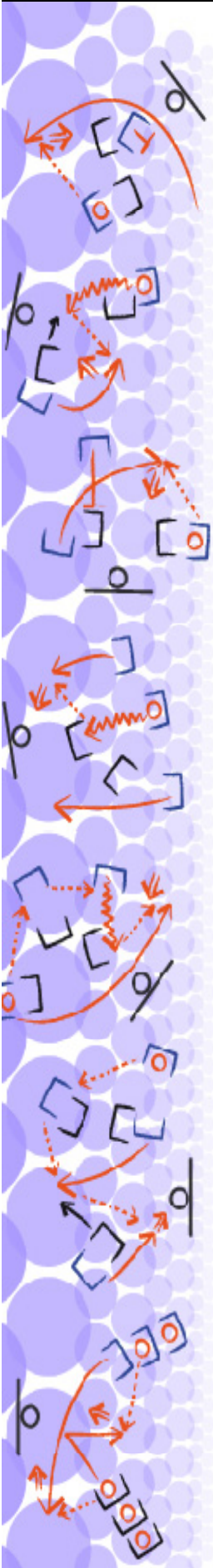


Remarque : après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

Variantes :

- ♦ Travail par vagues ou en aller-retour .
- ♦ Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.

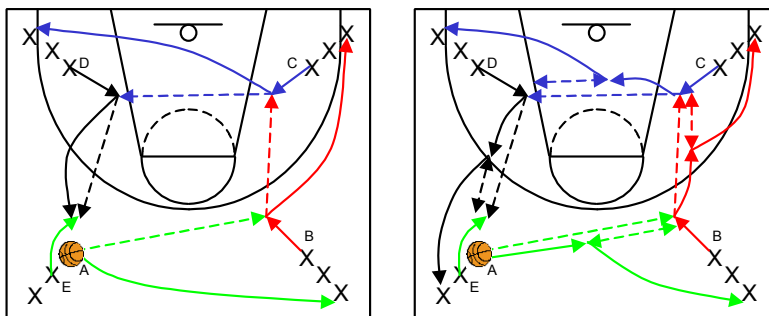




Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 groupes de joueurs positionnés au quatre coins d'un demi-terrain ; 1 ballon.

- ♦ A passe à B et se replace dans la colonne de B ; B passe à C qui s'est avancé et se replace dans la colonne de C ; C passe à D qui s'est avancé et se replace dans la colonne de D ; D passe à E qui s'est avancé et se replace dans la colonne de E.

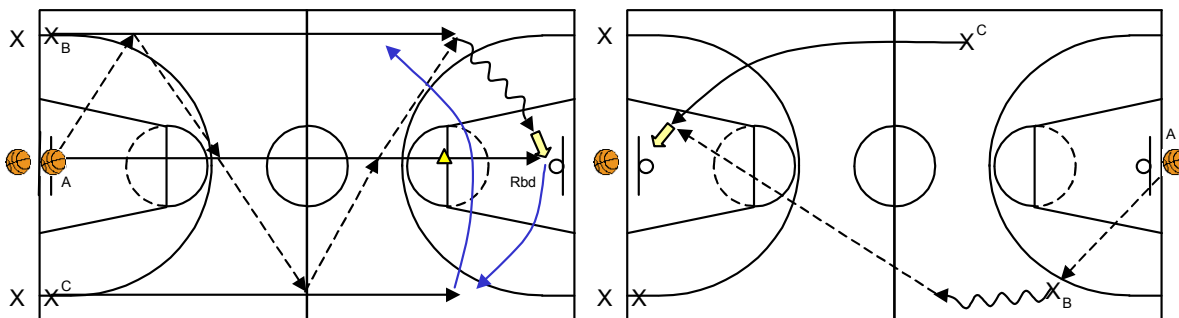


- Variantes :** même exercice, mais les joueurs enchaînent passe - retour de passe (exemple : A passe à B qui s'est avancé, B passe à A qui s'est avancé à son tour, puis A passe à B et va se placer dans la colonne de B).

Objectif : Dissocier membres supérieurs / membres inférieurs

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

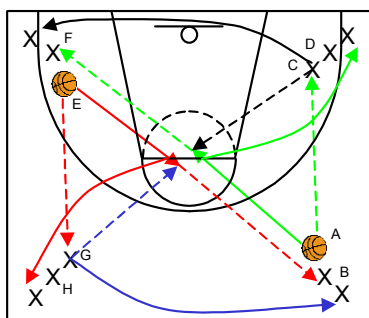
- ♦ Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 groupes de joueurs positionnés au quatre coins d'un demi-terrain ; 2 ballons.

- ♦ au départ, A passe à C, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de C, passe à F et va se placer dans la colonne derrière D, alors que C va se placer derrière F ;
- ♦ dans le même temps, E passe à G, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de G, passe à B et va se placer derrière H alors que G va se positionner derrière B ;
- ♦ exercice se réalisant en continuité.



Variantes :

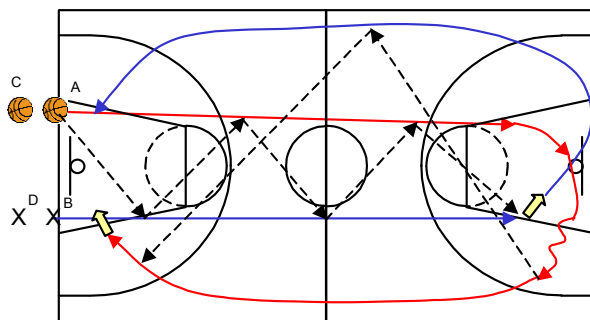
- ♦ On peut changer les ballons de côté.
- ♦ Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

- ♦ A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

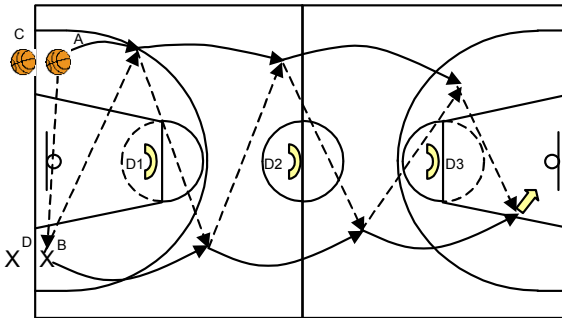
Remarque : les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles.

- ♦ D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ;
- ♦ A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).



Variantes :

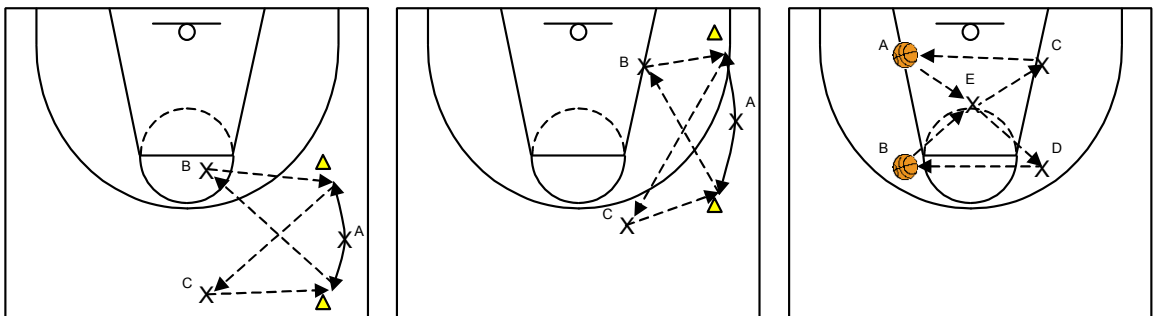
- ♦ B → A → D3 → D2 → D1 → B.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots.

- ♦ Exercice 1 : Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables.

Variantes : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.



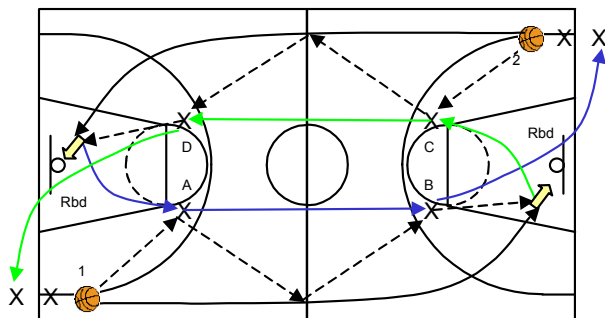
- ♦ Exercice 2 : 5 joueurs, 2 ballons.

- ♦ Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

♦ Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au premier passeur, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur qui lui remet pour qu'il tire en course.



Rotations : le 1^{er} passeur remplace le 2^{ème} ; le 2^{ème} récupère le rebond, fait la passe au suivant de l'autre colonne et va faire la queue. Le tireur devient 1^{er} passeur de l'autre côté de l'axe. Travail en continuité.

Objectif : Passe à deux mains au dessus de la tête

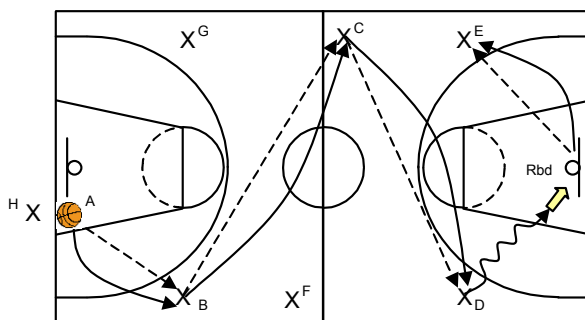
Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

♦ chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon transversalement et suit ce dernier (passe à deux mains au dessus de la tête);

♦ A passe à B qui passe à C, etc.

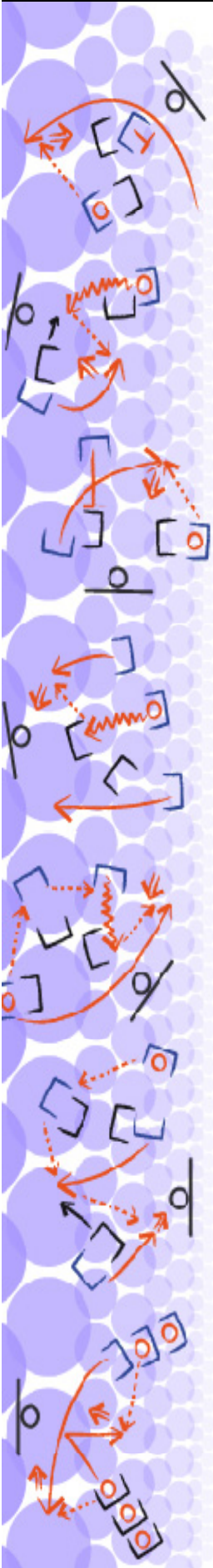
♦ A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose ; B remplacera C et ainsi de suite.

♦ D, après avoir tiré, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.



Variantes : on peut rajouter un 2^{ème} ballon ; dans ce cas H commence l'exercice lorsque D déclenche son tir.

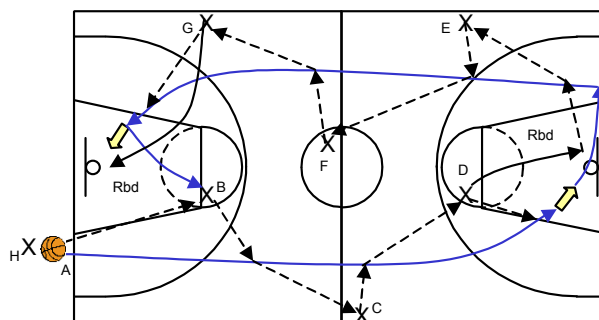




Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.
- ♦ Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;
- ♦ Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.

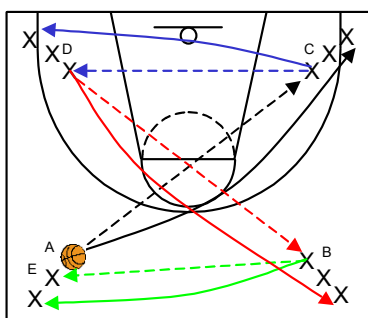


Rotations : Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2^{ème} passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne

Objectif : Perfectionnement tous types de passes

Consignes : minimum 5 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A passe son ballon à C et suit sa passe (A se place dans la colonne de C) ;
- ♦ C passe son ballon à D et suit sa passe (C se place dans la colonne de D) ;
- ♦ D passe son ballon à B et suit sa passe (D se place dans la colonne de B) ;
- ♦ B passe son ballon à E et suit sa passe (B se place dans la colonne de E) .



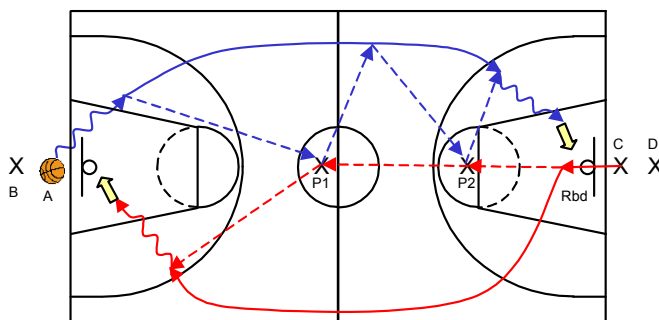
Variantes :

- ♦ Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 5 joueurs (dont 2 passeurs fixes), 1 ballon.

- ♦ A se décale en dribble et passe à P1, court vers le panier, reçoit de P1, passe à P2, continue sa course, reçoit de P2, dribble et tire en course ;
- ♦ C prend le rebond, fait une sortie de balle sur P2, court vers le panier le long de la ligne de touche pendant que P1 passe à P2, reçoit la passe de P2, dribble et tire en course.
- ♦ B prend le rebond et enchaîne de la même manière.

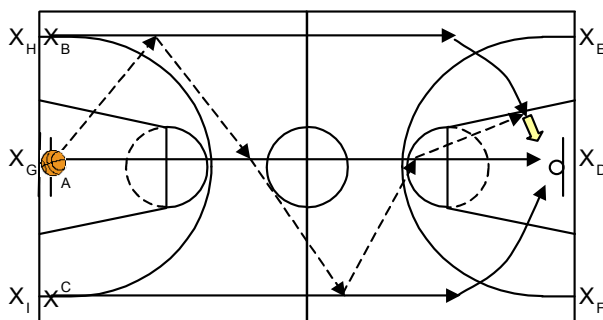


Rotations : après son tir, A va dans la colonne derrière D ; après son tir, C va dans la colonne derrière B ; au bout de 5 passages aller-retour, on change les passeurs P1 et P2.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

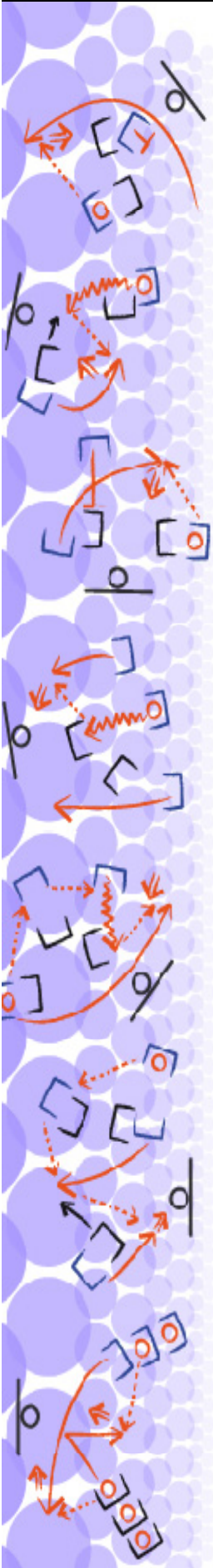
- ♦ Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).



Variantes :

- ♦ lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer).

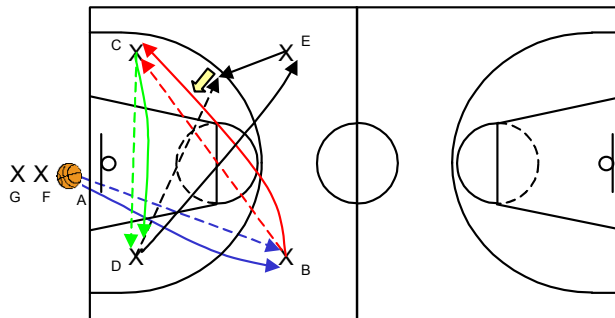




Objectif : Perfectionnement tous types de passes

Consignes : 6 joueurs minimum ; 1 ballon.

- ♦ 4 joueurs sont placés en carré sur demi-terrain ; 1 colonne sous le panier ;
- ♦ A passe à B qui passe à C ; A prend la place de B et B prend la place de C ; C passe à D qui passe à E ; E coupe vers le panier et tire ;
- ♦ C prend la place de D et D prend la place de E ; après le tir, E se place derrière G (colonne sous le panier) ;
- ♦ F récupère le ballon et recommence l'exercice en passant à A qui passera à B, etc .

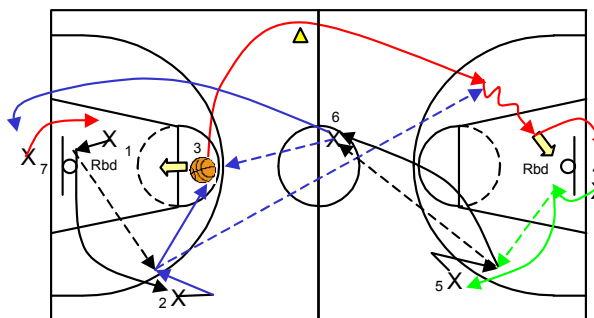


Variantes : Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 7 joueurs minimum ; 1 ballon ; 1 plot.

- ♦ Le joueur 3 tire au panier ; 1 prend le rebond et fait la passe de dégagement sur 2 ; simultanément, 3 prend le couloir de l'ailier et avance vers l'autre panier ; 2 lui fait une longue passe de type « baseball » ; 3 tire au panier puis se place derrière la ligne de fond ; 4 se place au rebond et récupère le tir de 3, fait la sortie de balle sur 5 qui donne à 6, qui lui même donne à 2 qui a remplacé 3 au niveau de la ligne des lancer-francs.



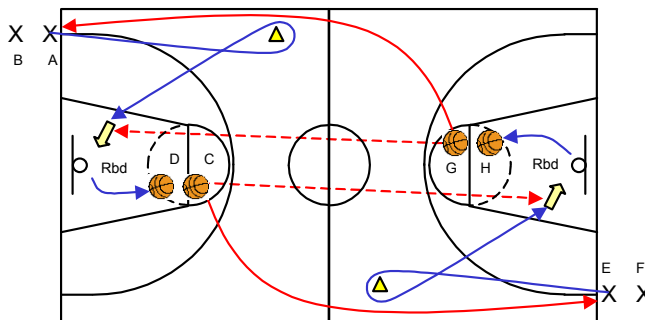
Variantes :

- ♦ Démarrer avec un ballon en 4 et un joueur de plus derrière 4.

Objectif : Perfectionnement de la passe « baseball »

Consignes : colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

- ♦ A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;
- ♦ Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.



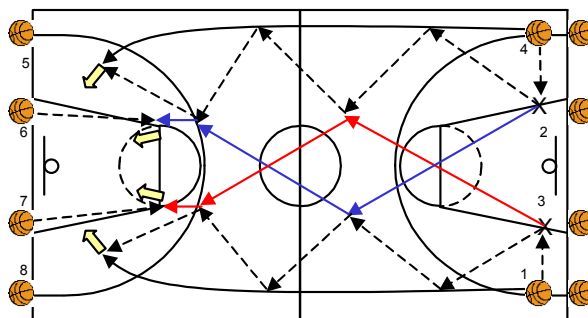
Variantes : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

- ♦ Remarque : il est préférable de contourner le plot de

Objectif : Dissocier membres supérieurs / membres inférieurs

Consignes : 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

- ♦ Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur latéral. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante.



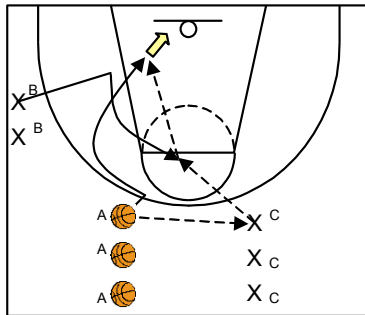
Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts. Travail en continuité.



Objectif : Orienter ses appuis et passer vers une cible mobile

Consignes : 3 colonnes dont une avec ballons.

- ♦ A passe à C tandis que B aiguille et vient recevoir une passe au poste haut ;
- ♦ B passe à A qui tire ; C suit et récupère le rebond.
- ♦ 10 répétitions par joueur, à droite comme à gauche.

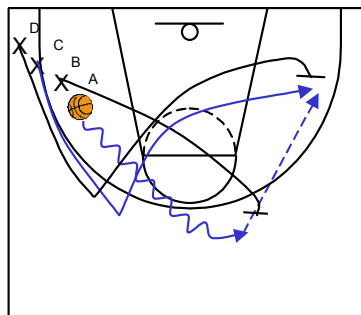
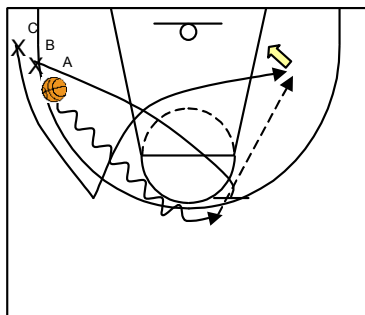


Rotations : C → A → B → C.

Objectif : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;
- ♦ C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;
- ♦ A passe à C qui tire en suspension.



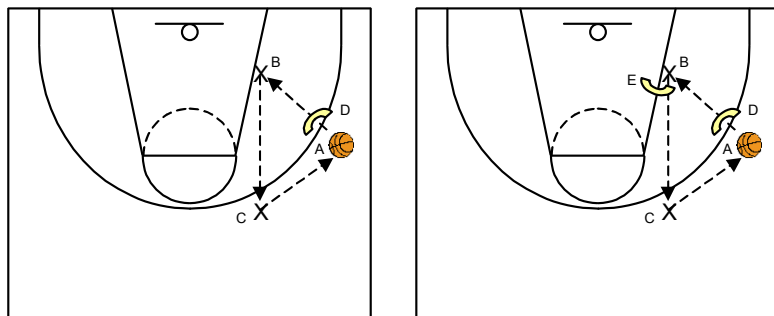
Variantes :

- ♦ A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C .
- ♦ même exercice avec un défenseur D qui défend sur C

Objectif : Passe à un intérieur face à une pression défensive

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

♦ un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A.



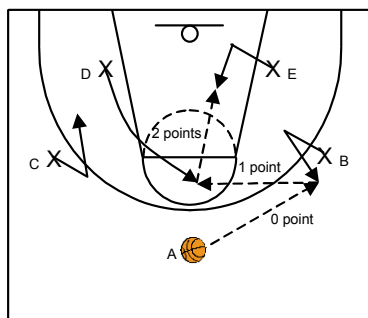
Rotations : 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation : B → C → A → D → A.

Variantes : 5 répétitions en attaque par joueur.

Objectif : Valoriser les passes en fonction finalité tactique

Consignes : 4 ou 5 joueurs, 1 ballon.

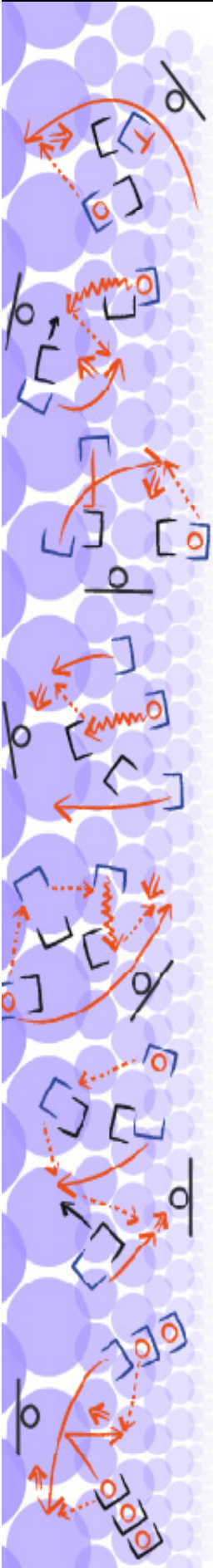
- ♦ Situation de jeu à 4 contre 4 ou à 5 contre 5 où le score sera obtenu par le type de passes réalisées.
- ♦ passe extérieur-extérieur : 0 point ;
- ♦ passe extérieur-intérieur : 1 point ;
- ♦ passe intérieur-extérieur : 1 point ;
- ♦ passe intérieur-intérieur : 2 points ;
- ♦ passe de renversement : 2 points.



Variantes :

- ♦ ajouter des défenseurs ;
- ♦ seule la passe avant le tir compte pour le score.

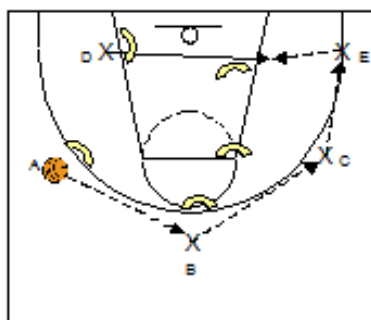




Objectif : Valoriser les passes dans le jeu direct

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; 1 ballon.

- ♦ Situation de jeu à 4 contre 4 ou à 5 contre 5. Toutes les 3 passes périphériques maximum, il doit y avoir une passe pénétrante dans la zone restrictive avec ou sans tir.
- ♦ Les joueurs doivent coordonner la troisième passe avec la recherche d'un partenaire démarqué à l'intérieur ou aux abords de la zone restrictive.

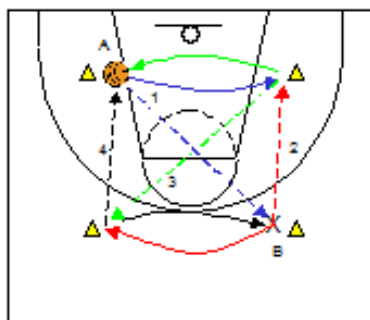


Rotations : 2 séries de 4 minutes.

Objectif : Amélioration de la coordination et de la vitesse

Consignes : 2 joueurs ; 1 ballon ; 4 plots.

- ♦ A fait la passe en diagonale à B ; A se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe verticale de B ; B se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe en diagonale de A ; A se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe verticale de B ; B se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe en diagonale de A et ainsi de suite....



Variantes : commencer par une passe verticale pour inverser les rôles de A et B.