

BASE-BALL PASSE

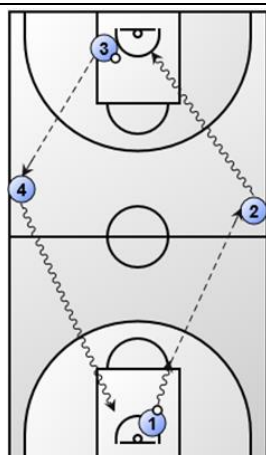
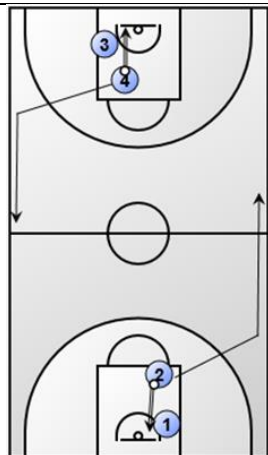
[lien vidéo](#)

DÉROULEMENT :

- 5 à 8 minutes maximum
- 1 joueur sans ballon (rebondeur/passeur)
- 1 ballon par joueur

OBJECTIFS : EC après un rebond de réaliser une baseball passe à une main.

- Position des mains
- Puissance
- Précision
- Coordination



CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION : 4 jette la balle contre la planche puis sprint dans son couloir. 3 prend le rebond et doit effectuer une passe à 4 qui après réception doit aller effectuer un TEC. Après son TEC 4 s'insère sous l'autre panier. 3 réalise 6 à 8 passages consécutifs.

REPERES TECHNIQUES

Le rebondeur/passeur :

- Rebond à 2 mains puis pivoter face au jeu (côté ligne de touche) puis départ en dribble.
- Position du corps avec la ligne d'épaule face à la ligne de touche (escrimeur)
- Se servir du dribble pour prendre de l'élan et réduire la distance avec le NPB
- Amener le ballon à 2 mains (oreille)
- Lâche du ballon (1 main)
- Finition (bras tendu + doigts orientés vers le sprinteur lorsque la balle quitte les mains du passeur)

Le joueur qui réceptionne

- Capté du ballon à 2 mains avant que la balle ne touche le sol.
- Réception (pas 0)

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Capter des ballons avant que la balle ne touche le sol.
- Exigence sur les espace de réception
- Utilisation du dribble pour se rapprocher du NPB

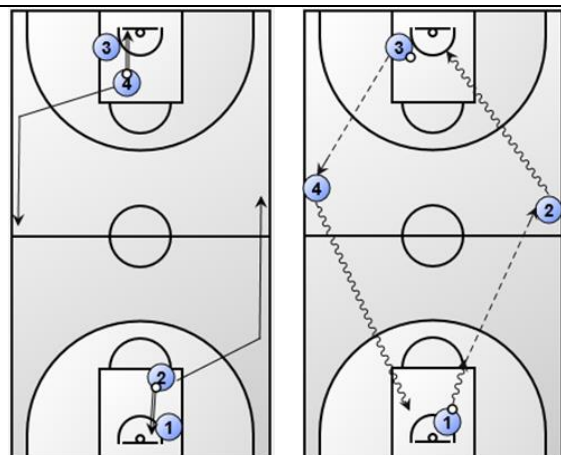
PASSE (DOUBLE PAS) DANS LA COURSE

DÉROULEMENT :

- 5 à 8 minutes maximum
- 1 joueur sans ballon (rebondeur/passeur)
- 1 plot en face de chaque joueur

EC après un rebond de réaliser une passe à deux main dans la course.

- Position des mains
- Puissance
- Précision
- Coordination



CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION : 4 jette la balle contre la planche puis sprint dans son couloir. 3 prend le rebond et doit effectuer une passe à 2 mains au joueur 4 qui après réception doit aller effectuer un TEC. Après son TEC 4 s'insère sous l'autre panier. 3 réalise 10 passages consécutifs.



REPÈRES TECHNIQUES

Le rebondeur :

- Rebond à 2 mains puis pivoter face au jeu (côté ligne de touche) puis départ en dribble.
- Dernier dribble sur l'appui opposé
- Balle à hauteur de poitrine (axe du corps)
- Doigts écartés sur les oreilles du ballon
- Se servir de l'impulsion du dernier appui pour donner de la puissance à la passe + projection du ballon.

Le joueur qui réceptionne :

- Capté du ballon à 2 mains avant que la balle ne touche le sol.
- Réception (pas 0)

Tir en course :

- Dernier dribble fort sur l'appui opposé
- Monter du genou de la main qui tire pour être équilibré.
- Varier les finitions en proposant à vos joueurs des push-up et ou lay-up (Push-up main qui tire sur sous le ballon Lay-up (main qui tire avec la paume de la main face au visage).

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Insister pour que chaque joueur capte le ballon avant qu'elle ne touche le sol.
- Faire évoluer la situation avec des passes à terre et ou à 1 main désaxée
- Varier les finitions (eurostep, lay-back, etc.)
- Proposer des défis