

Annexe P - Passer - P #1

P #1

Exercice Effectif Vision périphérique, réaction et concentration
1+

**Déroulement**

L'entraîneur dessine/colle à la paroi les chiffres de 1 à 12 sur une largeur de 1,5 m. Le passeur touche le plus vite possible le chiffre annoncé par l'entraîneur.

Variantes

les yeux fermés
ralonger les distances (déplacement)

Points de repère

Toucher de plus en plus vite

Critères de réussite

- P #1 -

Annexe P - Passer - P #2

P #2

Exercice Effectif Vitesse et concentration
1+

**Déroulement**

Répartir plusieurs cônes numérotés dans la partie arrière du terrain. La passeuse exécute le plus vite possible la séquence annoncée par l'entraîneur (4-11-7-1-9, p. ex.) et s'élançue au filet pour jouer une série de passes.

Variantes départ de différentes positions de pénétration
entraînement intermittent

Points de repère
Critères de réussite

- P #2 -

Annexe P - Passe - P #3

P #3

Exercice	Swissball et rythme
Effectif	1+



Déroulement

Par deux, un joueur assis sur le Swissball, l'autre lance le ballon de près. Le joueur assis se met en rythme avec le Swissball et joue toujours le ballon lorsqu'il est lui-même en début de phase descendante.

Variantes

(débutants) le deuxième joueur tient le Swissball par derrière; le premier se lance le ballon à lui-même et, en début d'avancée) le joueur sur le Swissball joue le premier ballon assis, profite de l'impulsion pour se lever et le renvoie à son

Points de repère

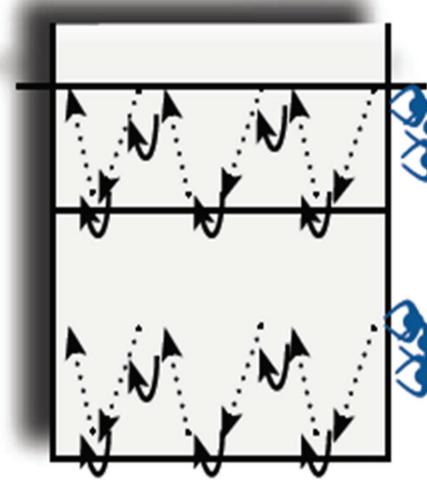
Critères de réussite

- P #3 -

Annexe P - Passe - P #4

P #4

Exercice	Passer et déplacement
Effectif	1+



Déroulement

En partant de l'antenne en position 2, les joueuses se lancent le ballon un peu en retrait sur la ligne des 3 m (à une distance d'environ 2-3 m), se font une passe intermédiaire, puis une passe diagonale vers le filet, passe intermédiaire, puis sur la ligne des 3 m etc. jusqu'à la position 4.

Variantes

Avancées: à reculons sans passe intermédiaire.
Avec un grand groupe, faire un deuxième poste à l'arrière du terrain.

Points de repère

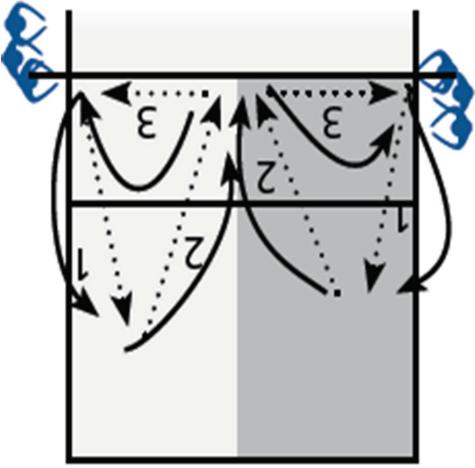
Critères de réussite

- P #4 -

Annexe P - Passer - P #5

P #5

Exercice
Effectif
Passer et équilibre
1+



Déroulement

Les joueuses forment 4 groupes; 2 groupes de chaque côté près des montants du filet.

Séquence: se lancer un ballon haut dans la moitié de terrain, courir se placer sous le ballon, manchette au filet, se placer sous le ballon et passez (avant sur pos. 4 pour les groupes dans la partie gauche et arrière sur la pos. 2 pour les groupes dans la partie droite du terrain), se déplacer sous le ballon, le rattraper et contrôler la position. Pour réussir l'exercice, il faut impérativement être en équilibre au moment de la manchette/passe, faute de quoi le temps ne sera pas suffisant pour rattraper le ballon.

Variantes

Points de repère
Critères de réussite
Equilibre
- P #5 -

Annexe P - Passer - P #6

P #6

Exercice
Effectif
Passer et orientation
1+



Déroulement

Placés à une distance comprise entre 3 m (débutants) et 8 m (avancés) du panier de basketball ou d'une cible fixe à la paroi, les joueurs se lancent le ballon (auto lancer) et essayent de viser le panier/la cible en passe.

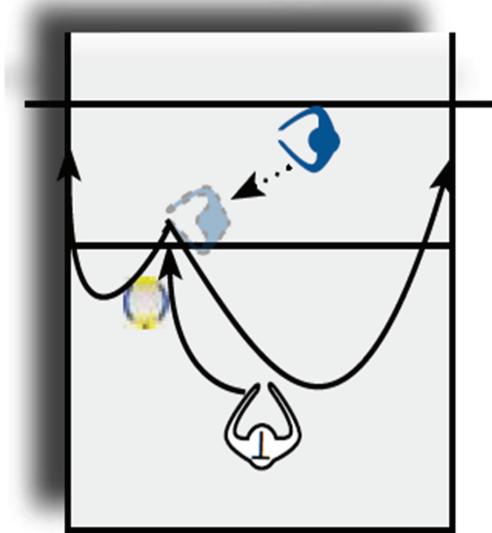
Variantes
passer arrière, passe en suspension, avec déplacement etc.

Points de repère
Critères de réussite
- P #6 -

Annexe P - Passe - P #7

P #7

Exercice
Effectif
Passe
1+



Déroulement

L'entraîneur ou le coéquipier fait rebondir le ballon au sol ou le lance.

Le passeur joue toujours sur la position la plus éloignée (2 ou 4).

Le passeur revient toujours à la position de départ (différentes positions de pénétration)

Variantes

L'entraîneur signale sur quelle position le ballon doit être joué

Un contreur coulisse à gauche ou à droite; le passeur joue dans l'autre direction

Points de repère

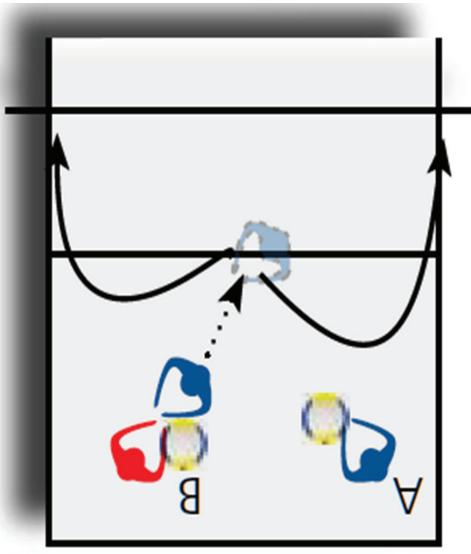
Critères de réussite

- P #7 -

Annexe P - Passe - P #8

P #8

Exercice
Effectif
Passe
1+



Déroulement

A et B engagent alternativement;
lorsque le passeur touche le ballon de A, B lance le ballon suivant et inversement. Passe sur la position
2 ou 4, ou encore 6 aux 3 m.
A et B se mettent d'accord pour voir qui lance le ballon.

Variantes

A et B peuvent être au filet ou ailleurs
Un joueur supplémentaire (C) lance le ballon par-dessus le filet

Points de repère

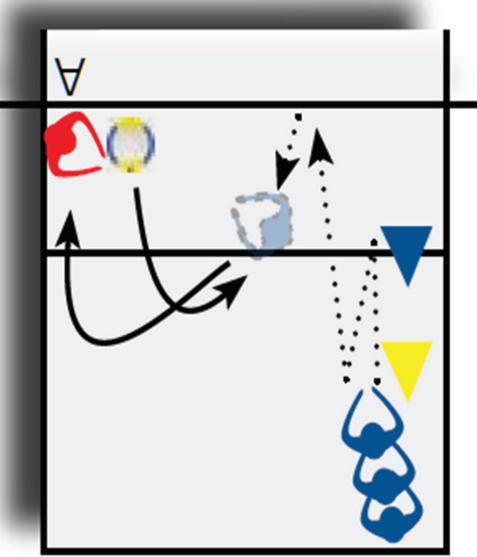
Critères de réussite

- P #8 -

Annexe P - Passe - P #9

P #9

Exercice Effectif
Passe
1+



Déroulement

Les passeurs 1, 2 et 3 font un parcours:
Déplacements avant/arrière entre deux marques, puis courir au fil et stabilisation pour jouer le ballon de A.
A doit veiller au rythme des courses!

Variantes

Course en 8 autour de marques (cônes etc.)
De la pos. 5 (ou d'autres zones)

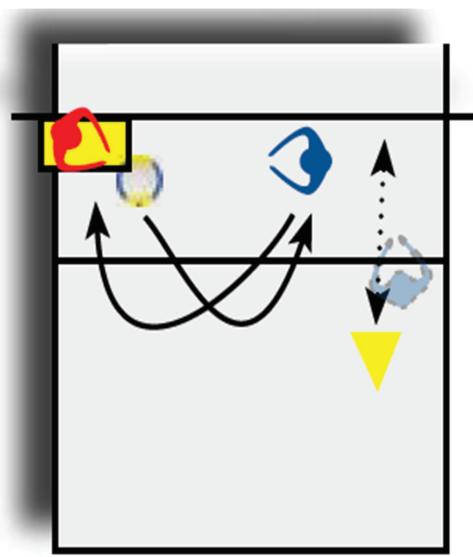
Points de repère
Critères de réussite

- P #9 -

Annexe P - Passe - P #10

P #10

Exercice Effectif
Passe
1+



Déroulement

15'' de travail (sprint d'une marque au fil et retour etc.)
- 30' de passes avec A (sur un plinth);
2 à 3 séries de 5 minutes, séparées par des périodes de récupération active de 8 minutes (course légère, boire de l'eau ou visualiser les mouvements les yeux fermés).

Variantes

10'' de travail – 20 de pause (idem, max. 2 séries)
5'' de travail – 15' de pause (idem, max 2 séries)

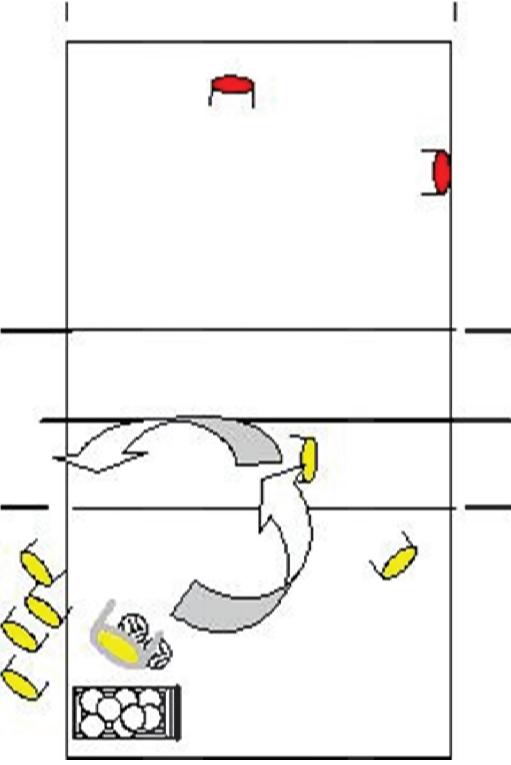
Points de repère
Critères de réussite

- P #10 -

Annexe P - Passer - P #11

P #11

Exercice	Amélioration de la passe en poste 4 ou 2
Effectif	6+



Déroulement

Lancer de l'entraîneur
Les joueurs se succèdent pour passer en 4 ou en 2, sur un lancé de l'entraîneur

Variantes

Points de repère

Prise de balle haute
Pousse des jambes et des bras

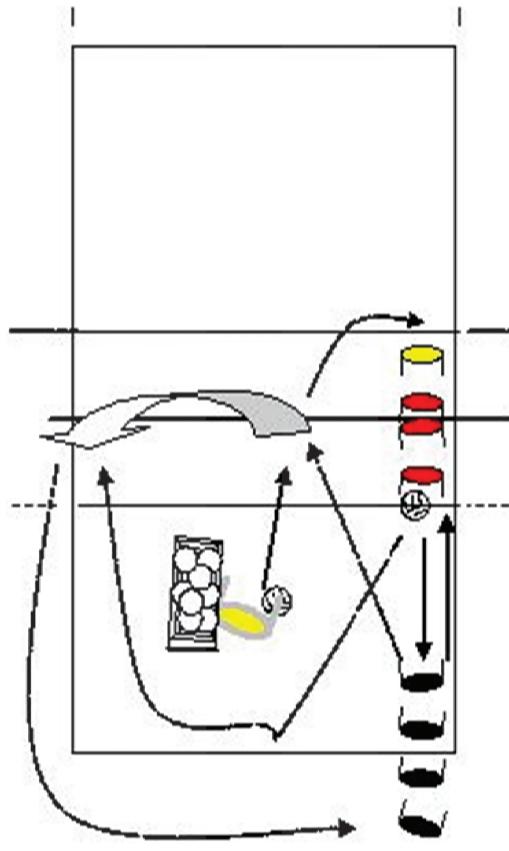
Critères de réussite

7 à 10 passages
- P #11 -

Annexe P - Passer - P #12

P #12

Exercice	Amélioration du déplacement du passeur
Effectif	8+



Déroulement

Lancer bas de l'entraîneur
2 colonnes de joueurs s'échange un ballon en passe puis se déplace en poste 2/3 ou 4 pour faire une passe ou bloquer le ballon

Variantes

Points de repère

Se placer vite en zone de passe
Etre arrêté avant le contact
Contact haut et en avant du front

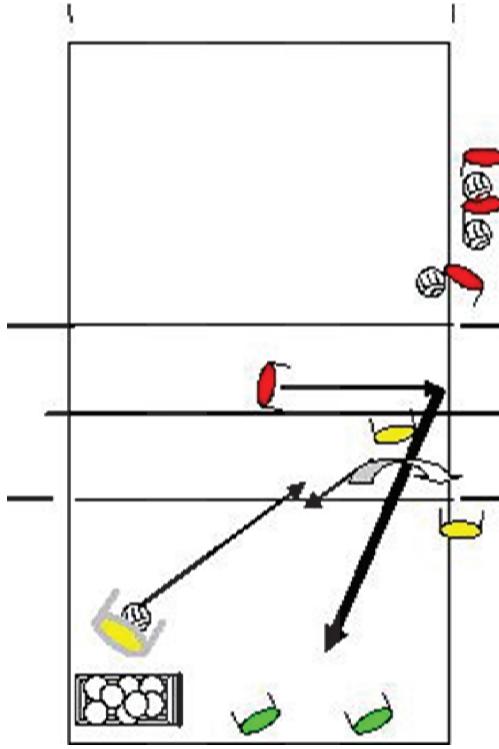
Critères de réussite

7 à 10 passages
- P #12 -

Annexe P - Passer - P #13

P #13

Exercice	Amélioration de la passe arrière après un contre
Effectif	8+



Déroulement

L'attaquant lance son ballon à un passeur fixe
3 attaquants se succèdent pour attaquer en poste 4, le contreur poste 2 se replace pour faire une passe arrière en 2

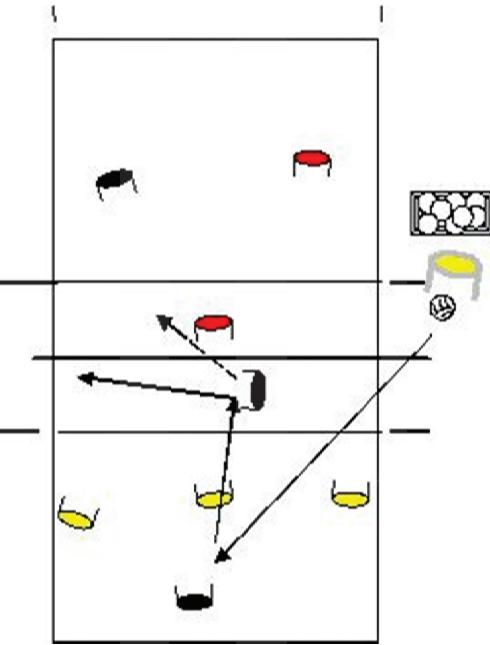
Variantes	
Points de repère	Passeur : Prendre le ballon haut dessus de sa tête et pousser vers le haut

Critères de réussite	5 passages
	- P #13 .

Annexe P - Passer - P #14

P #14

Exercice	Accélérer le jeu pour déstabiliser le contre adverse
Effectif	6+



Déroulement

Frappe d'attaque de l'entraîneur
Le passeur cherche à mettre son attaquant en 1 contre 0 après défense
Continuité du jeu 4x4 avec changement de terrain de débarquement

Variantes	
Points de repère	Passer : Passe percutée et aplatie au maximum Prise de balle en suspension

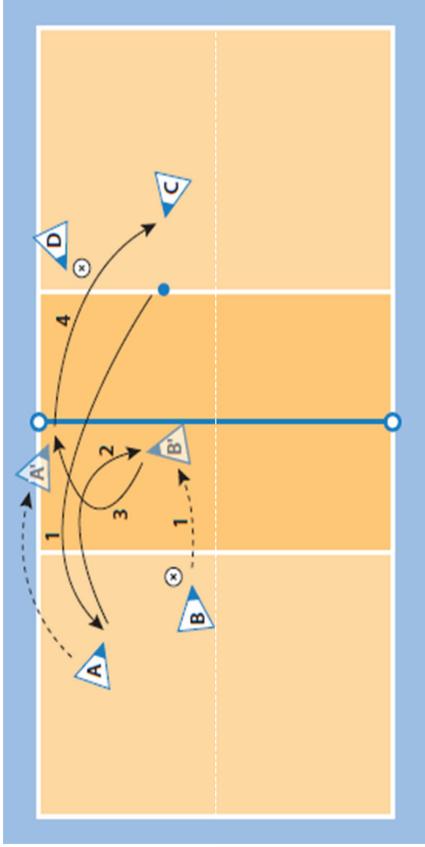
Critères de réussite	Attaquant: consignes sur la course d'élan 5-10 passages
	- P #14 .

Annexe P - Penetration - P #15

P #15

Exercice Effectif

1# Pénétration 1
3+



Déroulement

Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur, 1 passeur de réserve, 1 réceptionneur-attaquant.

- passer le ballon à A; B pénètre dans la zone avant (B') - réception de A sur B'
- passe de B' sur A'; B' assure le soutien puis rejoint sa position de base (B) à reculons
- A' joue une passe sur C-D court au filet - etc.

Variantes

Points de repère
Critères de réussite

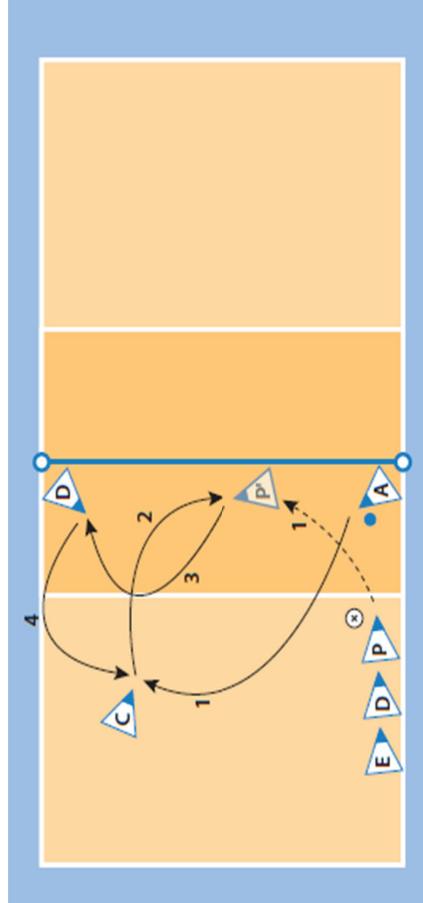
- P #15 -

Annexe P - Penetration - P #16

P #16

Exercice Effectif

2# Pénétration 1
6+



Déroulement

Un groupe de 6 travaille sur le terrain: 1 passeur (P) + 2 réserves (D, E), 2 attaquants (A, B) et 1 réceptionneur (C) par groupe.

- A joue sur C - P pénètre dans la zone avant en position P'
- réception de C sur P'
- passe de P' sur B (ou A) - P' assure le soutien, puis rejoint sa position de base (P) à reculons
- A fait une passe (correspond au service) sur C - D pénètre en position D' (= P') - etc.

Variantes

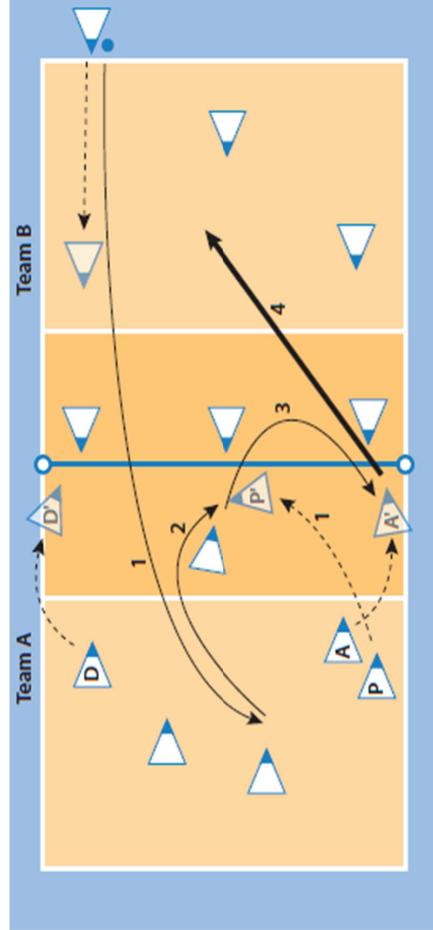
Points de repère
Critères de réussite

- P #16 -

Annexe P - Penetration - P #17

P #17

Exercice Effectif
3# Pénétration 1
6+



Déroulement

L'équipe A joue en side-out (C1) avec réception en verrou à 4 et pénétration en 1. L'équipe B sert et contre.
 - service de l'équipe B - P pénètre en position P'
 - réception sur P' - passe de P' sur D' (pos. 4) ou A' (pos. 2) - soutien de P'
 - attaque de D' (ou A') contre un bloc à un joueur
 * après 8 services: rotation d'une position

Variantes

B (pos. 6) peut aussi attaquer (attaque en « pipe » aux 3 m), Rapide ou haute? L'équipe A dispose en plus d'un attaquant central E (pos. 3), qui peut attaquer court.

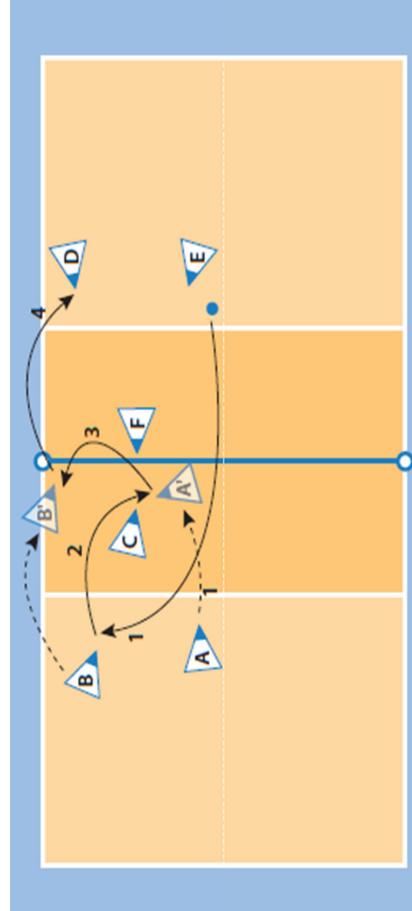
Points de repère
Critères de réussite

- P #17 -

Annexe P - Penetration - P #18

P #18

Exercice Effectif
4# Enchaînement - Pénétration 1
6+



Déroulement

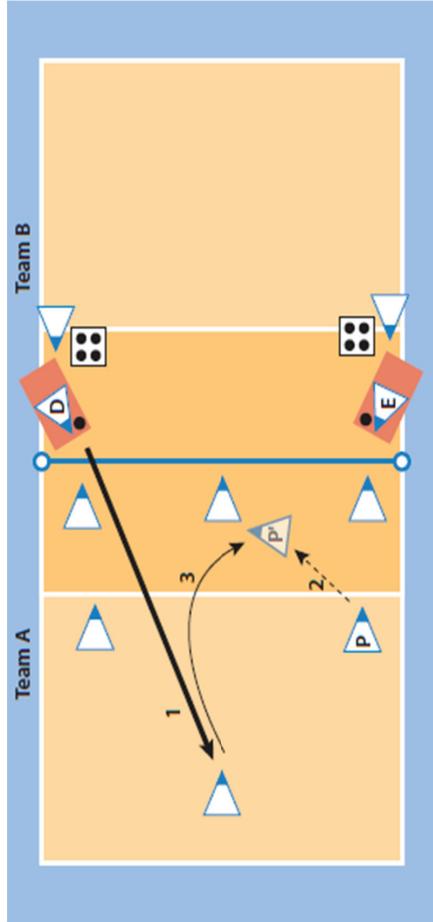
Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur (A/D), 1 contreur central (C/F) et 1 réceptionneur-attaquant (B/E).
 passer le ballon à B
 - A pénètre en (A') - réceptions de B sur A'
 - passe de A' sur B' (ou C') - attaque avec passe en suspension sur D ou A' - A', B', C' retournent à leur position de base

Variantes

Points de repère
Critères de réussite

- P #18 -

Exercice Effectif
5# Enchaînement - Pénétration 1
6+



Déroulement

L'équipe A est en position de défense, avec des attaquants adverses juchés sur des plinths (pos. 2 et 4).
D (ou E) lance le ballon pour attaquer - l'équipe A prend position en défense - attaque précise de D (ou E) sur un joueur en défense

- si P ne défend pas: construction avec passe de P' après pénétration - contre-attaque

- si P défend: construction avec passe de C (pos. 3) - contre-attaque

Variantes

Points de repère.
Critères de réussite

Décision/anticipation pour les positions 1 et 3 (passeur, contreur), timing du joueur en pénétration

- P #19.