

# CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, nous espérons que vous avez passé un bon weekend et que vous êtes opérationnels et motivés pour une nouvelle semaine de stage ! Après le dribble, le tir, nous allons aujourd'hui travailler... la passe.

Beaucoup de joueurs pensent que faire une passe, c'est simple et facile et qu'il n'y a pas besoin de le travailler. Ils ont complètement tort ! C'est un geste qui demande beaucoup de **maîtrise**. En effet, c'est le moyen le plus **rapide** d'amener la balle près du panier. La qualité de la passe, c'est environ 60% d'un bon tir ! Il en existe de différentes sortes : la passe terre, la passe directe, la passe à une main, la passe dans le dos, la passe de décalage, etc. Dans tous les cas, lorsqu'elles sont réalisées, elles doivent être exécutées le plus **fort** et avec le plus de **précision** possible.

1

## ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

## EXERCICES

Un seul mot : Les Fondamentaux ... alors au boulot !)

3

## DETENTE

C'est les vacances, vous avez bien travaillé, on s'étire devant un dessin animé !



### Continuer à jouer !

Progresser, évoluer, s'amuser, préparer le retour sur le parquet !



### Avancez à votre rythme !

Ne vous blessez pas, respectez les temps donnés.



### Adaptez les exercices !

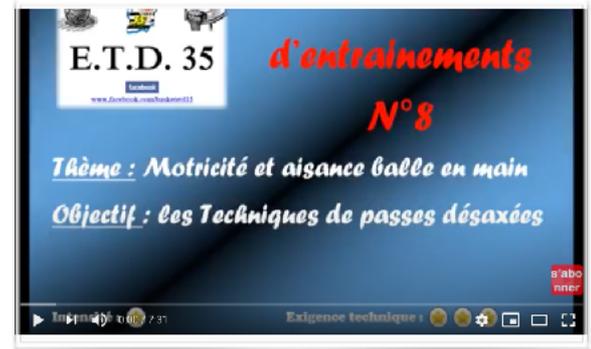
Difficile de trouver des vidéos adaptées, alors faites selon votre environnement.

# 1 Echauffement

On ne perd pas les bonnes habitudes, comme depuis le début du stage, nous allons commencer par nous échauffer en faisant un petit travail... de passe !

## CONSIGNES POUR REALISER LES EXERCICES

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes ! Si vous ne comprenez pas l'exercice vous pouvez nous envoyer un message soit par mail [contact@bayeux-basket.com](mailto:contact@bayeux-basket.com) soit un message sur la page Facebook du CSB, sur Instagram en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.



LIEN : [https://youtu.be/HKRysAc9c\\_8](https://youtu.be/HKRysAc9c_8)

## DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

L'exercice reste le même tout au long de la vidéo mais vous devez le morceler en y insérant des temps de repos. A chaque fois qu'une nouvelle consigne est donnée, vous vous reposez (30sec pour les U9/U11) et vous recommencez l'exercice (30sec pour les U9/U11).

	Temps d'activité	Temps de repos	Temps total
U9/U11	30sec	30sec	9min
U13/U15	35sec	25sec	9min
U17 et plus	45sec	15sec	9min

## EXERCICES A REALISER

*Si vous n'avez personne avec qui réaliser l'exercice, vous pouvez le faire en plaçant une cible sur un mur.*

La situation est évolutive, au fur et à mesure, l'entraîneur ajoute des consignes. Essayez de les respecter au maximum en suivant bien la progressivité.

**Temps d'activité 1 :** Attraper et passer sa balle en plaçant correctement ses appuis.

**Temps d'activité 2 :** Attraper et passer sa balle en plaçant correctement ses appuis et en étant fléchi.

**Temps d'activité 3 :** Même exercice en ajoutant un sursaut avec un arrêt alternatif (un pied puis l'autre).

**Temps d'activité 4 :** Même exercice que précédemment en passant la balle avec la main extérieure.

**Temps d'activité 5 :** Même exercice en mettant plus de puissance et en le réalisant plus rapidement.

**Temps d'activité 6 :** Même exercice en changeant de sens et en respectant toujours l'ensemble des consignes.

**Temps d'activité 7 :** Même exercice en croisant les appuis et en passant la balle au-dessus de sa tête.

**Temps d'activité 8 :** Même exercice en croisant les appuis, en passant la balle au-dessus de sa tête et en finissant main gauche.

**Temps d'activité 9 :** Même exercice en augmentant la vitesse et la puissance de la passe.

**POUR BIEN REUSSIR L'EXERCICE !** Essayez d'aller chercher la balle le plus tôt possible, n'attendez pas qu'elle vous arrive dans les mains pour réaliser les exercices.

## 2 Travail de passe

Et maintenant, les choses sérieuses commencent ! Première chose à faire, lire attentivement les consignes et faites vous aider au besoin.

### POUR LES U9/U11



QUATRE EXERCICES POUR PERFECTIONNER LA PASSE (Four passing drills)

[https://youtu.be/FNG3\\_Lphh4k](https://youtu.be/FNG3_Lphh4k)

### POUR LES U13/U15

### POUR LES U17 ET PLUS



Exercices pour perfectionner la PASSE [Pascal THIBAUU] ETDS5

<https://youtu.be/cZdvlMaSlr0>

**CONSIGNES – Chaque exercice est à réaliser durant 3 minutes**

**CONSIGNES – 3min par exercice**

#### Exercice 1 : Passe derrière le dos.

Pensez bien à être fléchi sur vos appuis ; Essayez d'aller chercher la balle le plus tôt possible et n'attendez pas qu'elle vous arrive dans les mains.

#### Exercice 2 : Passe derrière le dos en dribblant.

Essayez de réaliser l'exercice sur une ligne : la passe doit être droite et arriver sur le receveur sans qu'il ait besoin d'aller la chercher.

#### Exercice 3 : Passer à une main dans le dribble.

Varié la main qui effectue la passe ; Placer votre main sur le côté du ballon pour que la passe soit bien droite.

#### Exercice 4 : Passe à une main après deux dribbles entre les jambes.

La passe doit arriver sur le receveur sans que celui-ci n'ait besoin de bouger.

#### Exercice 5 : Passe avec un ballon qui est lancé en l'air.

La passe doit être puissante et tendue ; Accompagner bien votre geste jusqu'à la fin.

#### Exercice 6 : Passe avec un ballon qui est lancé en l'air et les mains qui se tapent dans le dos.

#### Exercice 7 : Passe avec deux ballons en alternance, en avançant.

Essayez de faire des passes les plus tendues possibles et qui arrivent dans les mains de votre partenaire.

#### Arrêt de la vidéo à 6min

#### Exercice 1 : Passe puis pivot.

Réalisez un arrêt simultané avant de recevoir la passe.

#### Exercice 2 : Passe en fonction de la main levée.

Pensez à prendre le maximum d'informations avant de réaliser votre passe.

#### Exercice 3 : Passe après une claquette.

#### Exercice 4 : Passes directes en chaîne.

#### Exercice 5 : Passe en décalant les appuis.

#### Exercice 6 : Passe à terre avec les appuis croisés.

#### Exercice 7 : Passe avec feinte.

Pensez bien à changer de rythme entre le moment où vous réalisez la feinte et le moment où vous passez votre ballon.

#### Exercice 8 : Passe à l'aveugle.

#### Exercice 9 : Passe après triple menace.

## 3 DETENTE

TONY PARKER - ép. 5:

<https://youtu.be/1QrYuoSl1js>

DREAM TEAM KUROKO NO BASKET :

<https://youtu.be/e2PlcQXHPew>

FINALE EURO BASKET 2013

[https://youtu.be/3TScbB9t2\\_g](https://youtu.be/3TScbB9t2_g)



