

# LA PASSE | DISSOCIATION

## Dissocier le haut et le bas du corps lors de la passe

### POSTES

Le meneur  
L'arrière  
L'ailier  
L'ailier fort  
Le pivot

### NIVEAUX

Débutant  
Intermédiaire  
Confirmé

### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

### MATERIELS

Ballons

## EXERCICES

**Durée :** 20 min

### Mise en situation :

Travail sur tout terrain. 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond. Chaque joueur avec 1 ballon sauf les deux joueurs du milieu de la première vague.

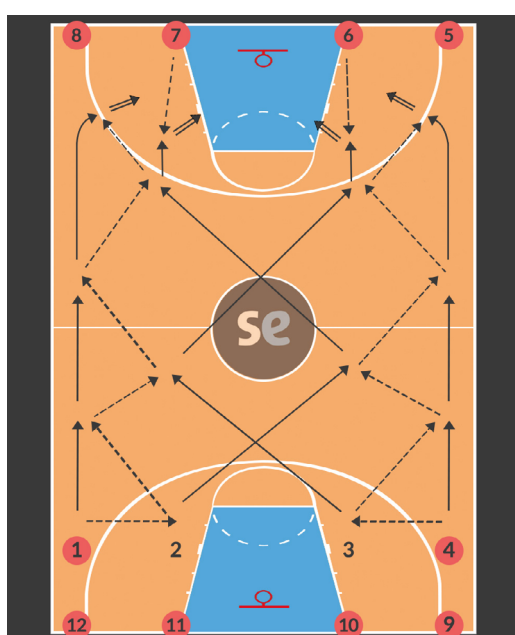
### Déroulement :

Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où il tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur latéral. Après chaque réception-passe, ils 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 shooteurs récupèrent leur rebond et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts. Travail en continuité.

### Référentiel :

- Les passeurs gardent toujours les appuis orientés dans la direction de leur déplacement.
- Les membres supérieurs sont orientés soit vers un partenaire passeur soit vers un réceptionneur. La vitesse segmentaire et la technique doivent être dissociées d'un membre à l'autre.



→ Déplacement du joueur  
→ Déplacement de la balle  
⇒ Tir en suspension

