

## Basketball: Passe et va

Le jeu 3 contre 3 permet de placer deux mouvements simples pour déclencher le jeu d'attaque. Ces phases de jeu se retrouvent dans le jeu à 5 contre 5.



Balle au centre sur A. Passe à B (à l'aile) puis coupe de A vers le panier en passant devant son défenseur. Si A reçoit la balle, elle part au panier. Si elle ne la reçoit pas, elle continue son mouvement et ressort à l'aile opposée. Dès que A coupe, C prend sa place. On retrouve la même position de départ en triangle.

### Variantes

#### plus facile

- Les joueurs A et C près du piquet, le joueur B en face près de l'autre piquet (à 10 mètres de distance env.). A passe à B, suit sa balle, contourne le piquet et se prépare à réceptionner la balle suivante. B passe à C et suit la balle, etc. Après 20 passes réussies, augmenter la distance entre les piquets.
- Après avoir passé, le joueur s'arrête devant le prochain passeur.

#### plus difficile

- Avec passes à terre, passes à une main, passes par-dessus la tête.
- Même position que l'exercice de base en triangle, balle au centre. A passe à B et va placer un écran sur le défenseur de C (position stable, bras croisés). C démarre et se présente pour recevoir le ballon. Même conclusion que l'exercice de base.



Ecran indirect



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**