



## Passes Crochet

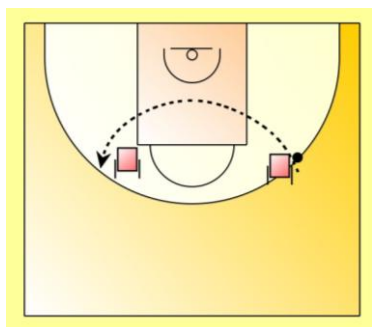


FIGURE 1

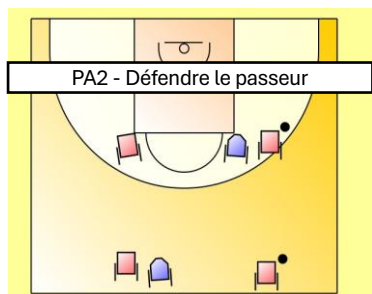


FIGURE 2

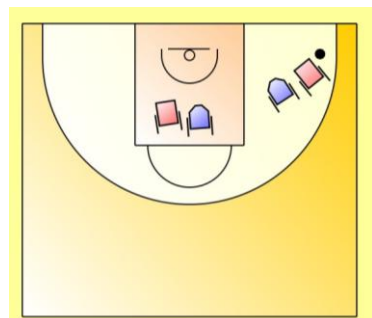


FIGURE 3

**OBJECTIF :** Passer avec la main extérieure, en arc au-dessus des défenseurs.

**Mise en place :** Les joueurs sont divisés en paires, et espacés l'un de l'autre de 3 à 4 mètres. Chaque paire dispose d'un ballon.

**Instructions :**

1. Effectuez une passe crochet en étant de côté par rapport à votre coéquipier.
2. Continuez pendant un temps défini ou jusqu'à atteindre un nombre fixé de répétitions.

**Progressions d'apprentissage :**

PA1 : Passes crochet stationnaires avec la main droite, puis avec la main gauche. (Figure 1)

PA2 : Répétez les passes crochet stationnaires avec un défenseur sur le passeur. (Figure 2)

PA3 : Répétez l'exercice ci-dessus avec un défenseur sur le receveur. (Figure 2)

PA4 : Répétez l'exercice ci-dessus avec des défenseurs sur le passeur et sur le receveur. (Figure 3)

PA5 : Jouez à *Conserver le ballon* avec uniquement des passes crochet. Définir une zone et fixer le nombre de passes qu'une équipe doit réaliser en premier (par exemple 20 passes).

**Note :** Pour effectuer une passe en crochet, placez la main sous le ballon, déplacez le bras en arc vers le haut, levez le coude directement au-dessus de l'oreille, et finissez le mouvement avec les doigts au-dessus de la tête en pointant vers la cible. Le receveur doit donner une cible avec sa main extérieure ouverte.

**Règles de l'activité :**

- Alignez les paires en parallèle, face au terrain, afin que les passes imprécises soient plus faciles à récupérer.
- Les receveurs doivent offrir une cible - en tendant la main au-dessus de leur tête, du côté le plus éloigné du passeur.
- Les défenseurs jouent une défense d'intensité bronze jusqu'au jeu *Conserver le ballon*, puis une défense d'argent ou d'or.

**Points clés pour les entraîneurs :**

- Le receveur doit toujours tendre la main puis absorber la passe pour bien attraper le ballon, de préférence d'une seule main.
- Le passeur et le receveur doivent dire chacun le nom de l'autre avant la passe.
- Les passeurs doivent avoir la main sous le ballon, le ballon tenu à l'extérieur du corps, puis lever le coude au-dessus de l'oreille pour effectuer la passe crochet, et maintenir la finition du mouvement au-dessus de la tête pendant un moment.

**Variations :**

- Variez la défense entre le bronze, l'argent et l'or.
- Créez des déséquilibres de taille et de classe pour des défis supplémentaires.
- Le jeu *Conserver le ballon* peut se jouer à 3 contre 3 ou à 4 contre 4.

**Mental :**

- Les joueurs doivent visualiser le coude au-dessus de l'oreille.
- Les deux joueurs doivent communiquer le nom de leur coéquipier.
- Au départ, utilisez un focus externe large, et ensuite concentrez-vous sur la trajectoire du ballon et la main cible.