

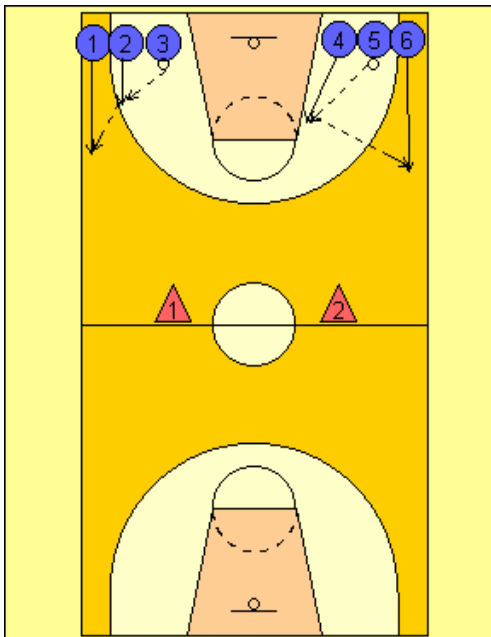
# LA PASSE



Séance n°2

Catégorie : Mini Poussins(es)

Durée : 1h30



**1**  
**OBJECTIF** : Traverser le terrain sans se faire prendre le ballon.

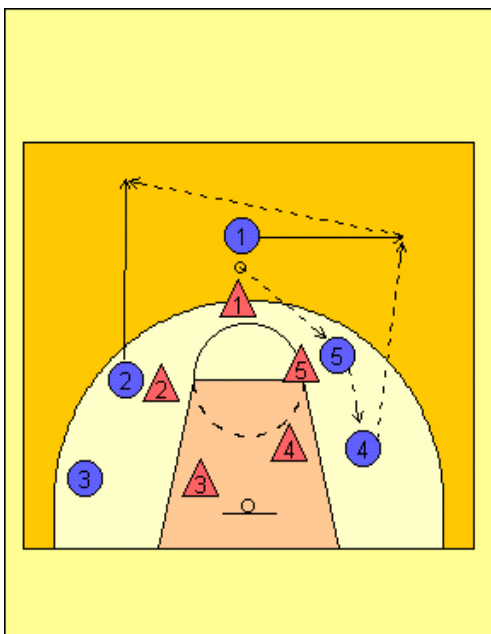
**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : 1 ballon pour 3 attaquants. 2 Défenseurs (éperviers)

**CONSIGNES** : Les attaquants se déplacent en passes et les défenseurs doivent intercepter le ballon.

**2**  
**OBJECTIF** : Etirements

**DUREE** : 5 mn



**3**  
**OBJECTIF** : Travail des différentes passes.

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Jeu de la passe à 10.  
2 équipes de 5. 1 équipe avec ballon

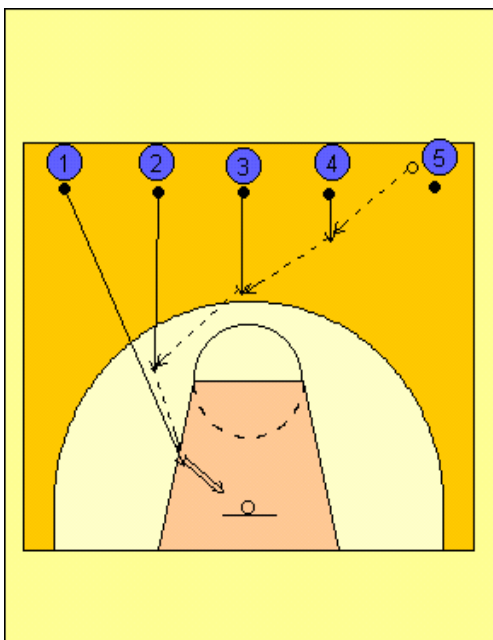
**CONSIGNES** : Effectuer 10 passes en utilisant le 1/2 terrain sans que le ballon soit intercepté. Sinon changer les rôles.

**4**  
**OBJECTIF** : Idem exercice précédent

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Idem que précédente

**CONSIGNES** : Match sur 1/2 terrain, tirs et dribbles autorisés après 5 passes consécutives de la même équipe



**5**

**OBJECTIF** : Tir de près après passes

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : 2 équipes de 5 - 1 équipe/demi terrain - 1 ballon par équipe - 10 plots (5 x 2)

**CONSIGNES** : Au signal, les joueurs doivent effectuer 4 passes avant de marquer le panier. L'équipe qui marque en premier a 1 point. Jeu en 10 points.

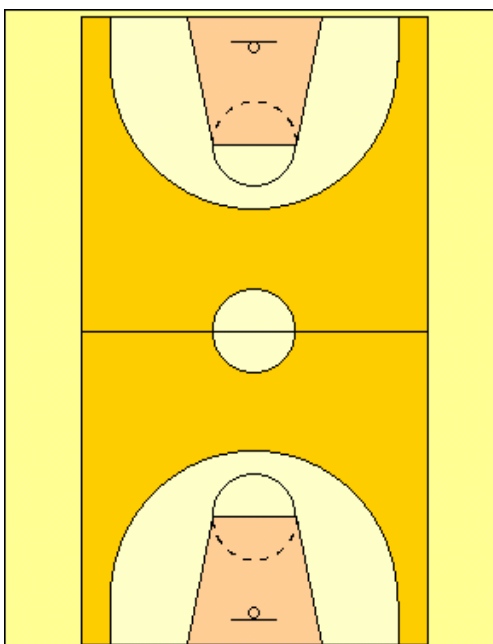
**6**

**OBJECTIF** : Jeu à thème.

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : 2 équipes de 5.  
1 Ballon. 1 terrain.

**CONSIGNES** : Match avec 2 dribbles maximum autorisés par joueur.



**7**

**OBJECTIF** : Match libre

**DUREE** : 30 mn

**8**

**OBJECTIF** : Retour au calme

**DUREE** : 5 mn

**SITUATION** : Etirements assis

