

La Passe



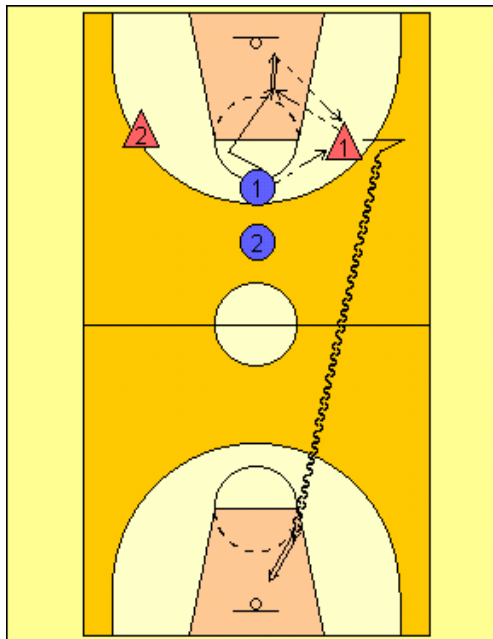
FICHE Réalisée par :

Serge LARROCHE (CTD 71)

Séance n°2

Catégorie : Poussins(es)

Durée : 1h30



1
OBJECTIF : Passe et va

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur - 2 joueurs sans ballon - 2 plots

CONSIGNES : ① passe à △ et va au panier △
passe à terre à ① pour un tir en course. Puis passe de ① à △ qui va marquer le panier.
Rotation ① → △, △ → ①. Idem avec ② et △ de l'autre côté.

2
OBJECTIF : Etirements

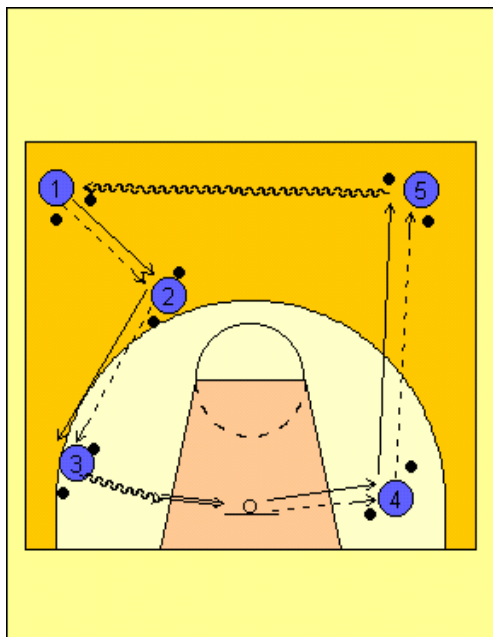
DUREE : 5 mn

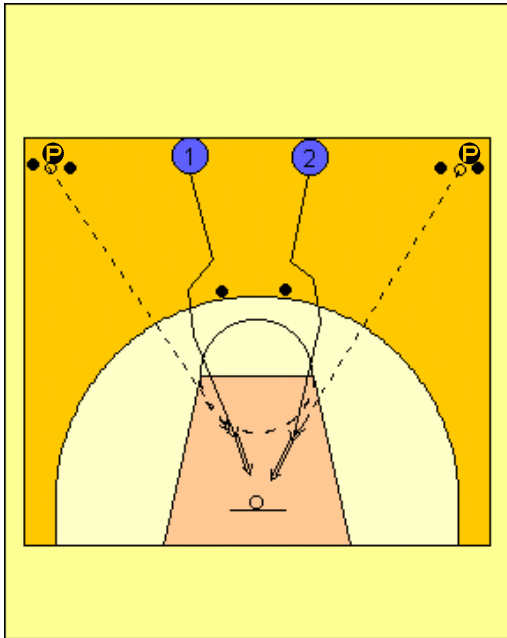
3
OBJECTIF : Passe et suit

DUREE : 15 mn

SITUATION : 1 ballon/équipe - 2 équipes de 5 - 20 plots (2 x 10) - 1 équipe/demi terrain

CONSIGNES : Jeu concours en 7 mn. Les joueurs doivent marquer leur panier obligatoirement. Quand le temps est écoulé, changer de côté. Cumuler le nombre de paniers réussis des 2 côtés.





4

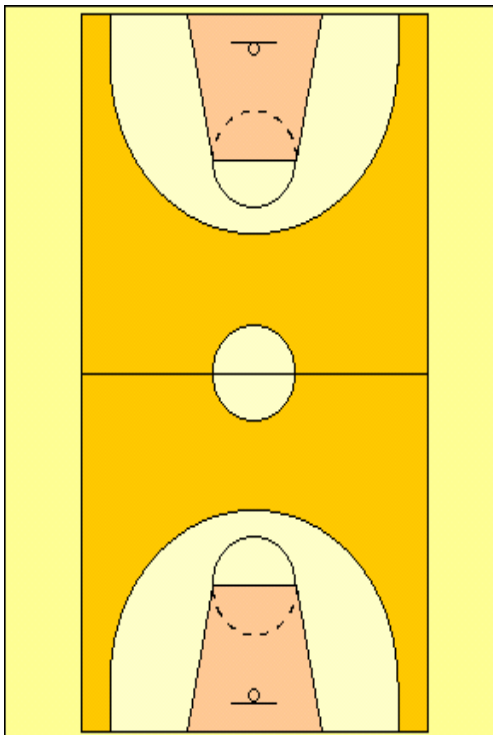
OBJECTIF : Travail de la passe à terre

DUREE : 15 mn

SITUATION : 4 ballons/équipe - 4 équipes de 2 ou 3 - 12 plots (4 x 3)

CONSIGNES : Au signal, **1** et **2** vont au panier puis tirent après la passe. Le 1^{er} qui marque un panier a 1 pt.

Concours en 10 pts, puis changer de côté.



6

OBJECTIF : Match sans dribble

DUREE : 10 mn

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNES : Assis et allongé

