

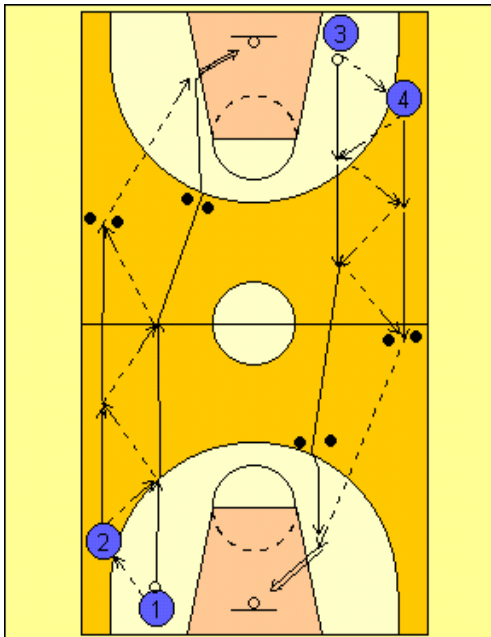
# La Passe



Séance n°2

Catégorie : Benjamins(es)

Durée : 1h30



1

**OBJECTIF** : Passe et va

**DUREE** : 10 mn

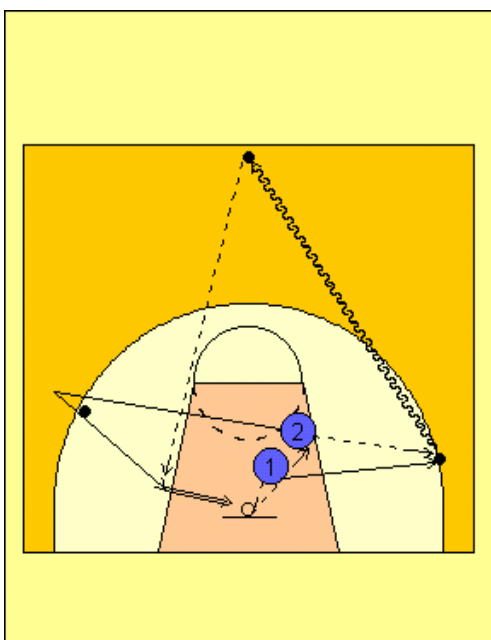
**SITUATION** : 1 ballon/2 joueurs - 8 plots

**CONSIGNES** : Echanges de passes jusqu'aux plots. Arrêt simultané du passeur. Passe à terre pour 1 tir en course après un aiguillage entre les plots. Changer de sens après 5 mn.

2

**OBJECTIF** : Etirements

**DUREE** : 5 mn



3

**OBJECTIFS** : Travail de sortie de balle (1<sup>er</sup> relais)  
Passe directe + Passe à terre

**DUREE** : 15 mn

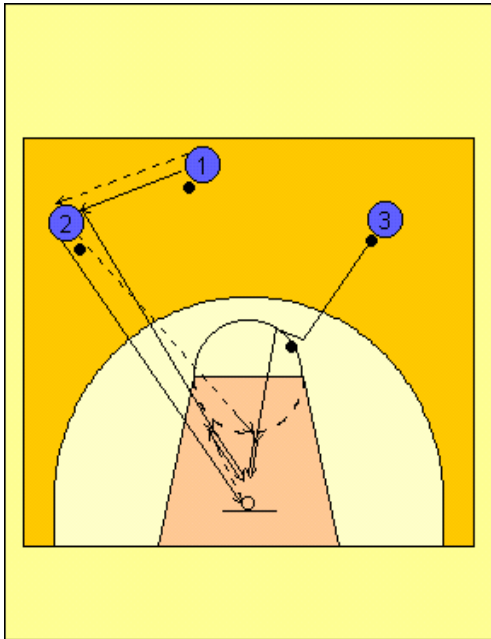
**SITUATION** : 1 ballon/2 joueurs - 6 plots (2 x 3)

**CONSIGNES** : ❶ lance la balle contre la planche et va au plot du 1<sup>er</sup> relais. ❷ prend le rebond et fait une passe directe à ❶ puis va au plot opposé et coupe au panier. Pendant ce temps, ❶ dribble vers le plot de l'axe panier/panier et fait la passe à terre à ❷ qui tire en course.

La 1<sup>ère</sup> équipe qui marque a 1 pt.

Jeu en 6 pts.

Changer de sens.



**4**

**OBJECTIF** : Travail de passe et suit

**DUREE** : 15 mn

**SITUATION** : 1 ballon/3 joueurs - 8 plots (2 x 4)

**CONSIGNES** : Au signal, **1** passe à **2** et suit. **3** part dès que **1** a fait la passe. **2** passe à **3** qui va au panier. **2** suit et passe à **1** qui va au panier. Changer de sens.

Rotation : **1** devient **2**, **2** devient **3**, **3** devient **1**.

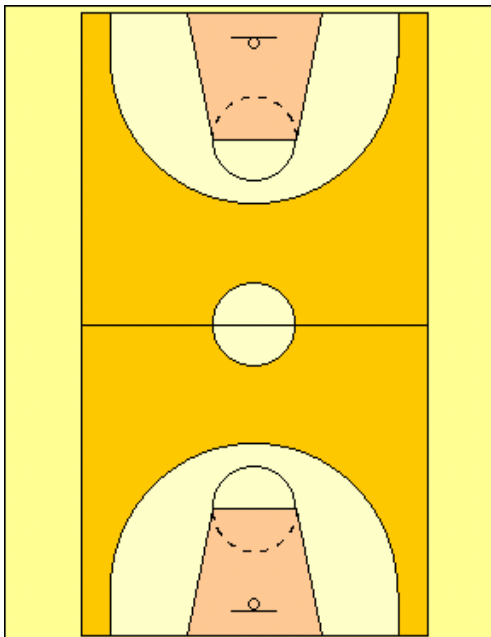
**5**

**OBJECTIF** : Match sans dribble

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Tout terrain - 2 équipes

**CONSIGNE** : 5 passes max pour marquer



**6**

**OBJECTIF** : Jeu libre

**DUREE** : 30 mn

**SITUATION** : Match

**7**

**OBJECTIF** : Retour au calme

**DUREE** : 5 mn

**SITUATION** : Etirements

**CONSIGNE** : Assis et allongé

