

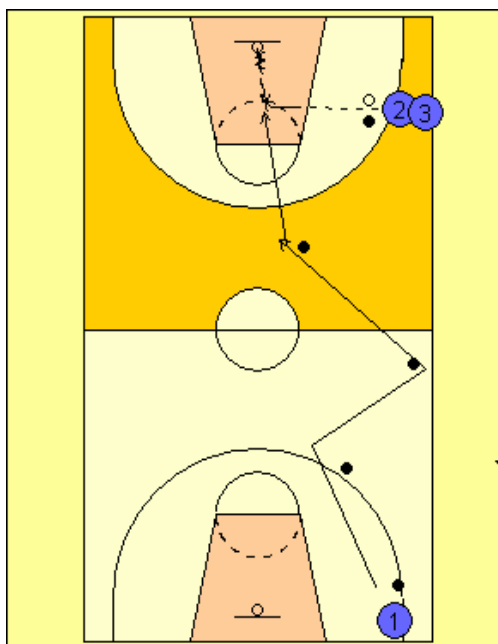
Le Démarquage



Séance n°3

Catégorie : Mini Poussin(e)s

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Changement de direction

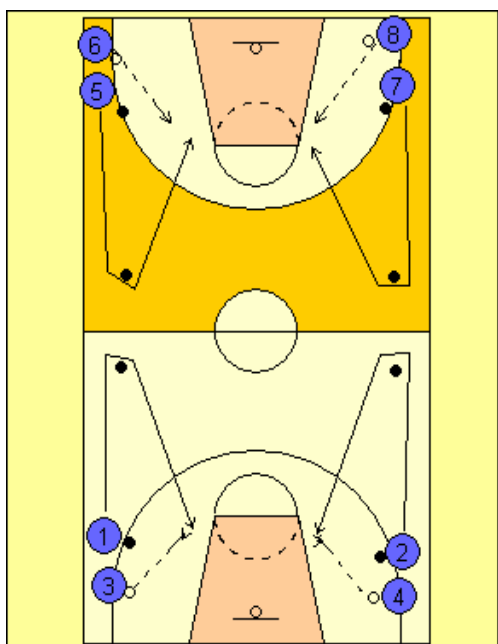
DUREE : 15 min

SITUATION : 5 plots - 1 ballon - 3 à 5 joueurs/½ terrain

CONSIGNES : ❶ effectue des changements de direction après chaque plot. Après le dernier plot il coupe au panier et ❷ lui fait la passe.

Rotation : ❶ prend la place de ❷. ❷ devient ❶. (penser à l'équilibre de l'exercice.)

:



2

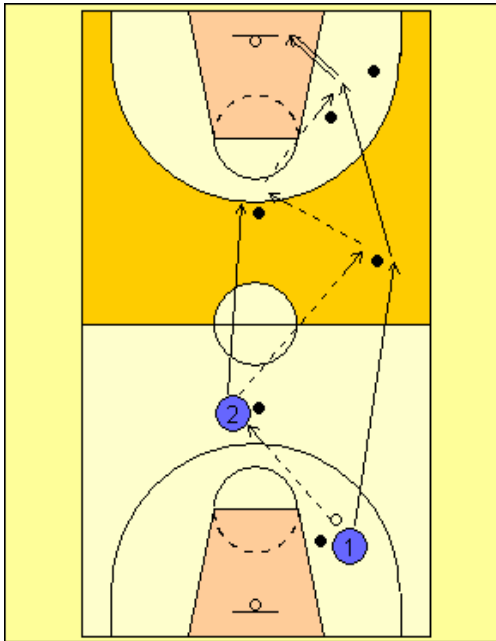
OBJECTIF : Travail de démarquage vers la ligne médiane.

DUREE : 4X4 min

SITUATION : 2 joueurs/¼ terrain - 4 ballons - 8 plots

CONSIGNES : Au coup de sifflet, les joueurs ❶❷❸❹ partent au plot vers la ligne médiane puis reviennent. Leurs partenaires font la passe pour un tir en course. Le premier qui marque a un point. Jeu en 5 points. Changer de ¼ terrain après chaque partie.

Rotation : après leur passe les joueurs vont au plot de départ.



3

OBJECTIF : Passe et va.

DUREE : 8 à 10 min

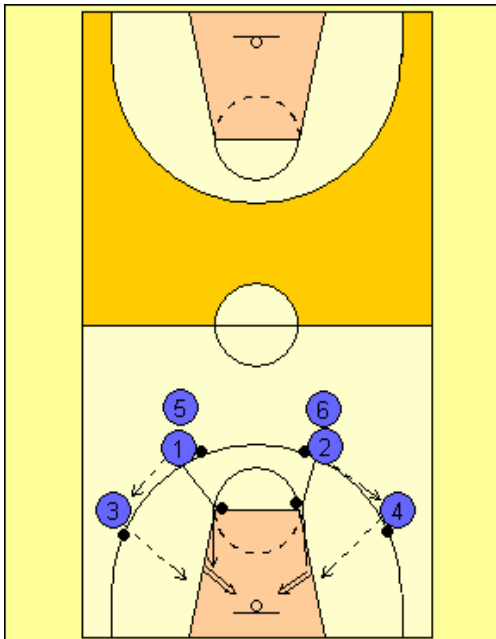
SITUATION : 8 à 10 joueurs - 6 plots - équipes de 2 joueurs.

CONSIGNES : **1** passe la balle à **2** et part au plot idem pour **2** puis tir en course de **1** après une passe à terre de **2**.

Jeu en 10 paniers

Evolution : si **1** rate le tir, **2** joue le rebond pour marquer le panier.

Rotation : **1** devient **2** et vice versa.



4

OBJECTIF : Aiguillage.

DUREE : 15 min.

SITUATION : Equipes de 3 joueurs - 3 plots /¼ terrain - 1 ballon /équipe.

CONSIGNE : Au signal, **1** et **2** enchaînent un passe et va. Le premier qui marque a un point. Jeu en 10 points.

Changer de côté après chaque partie.

5

OBJECTIF : Jeu sans dribble.

DUREE : 10 min.

SITUATION : Match

6

OBJECTIF : Jeu libre.

DUREE : 25 min.

SITUATION : Match.

