

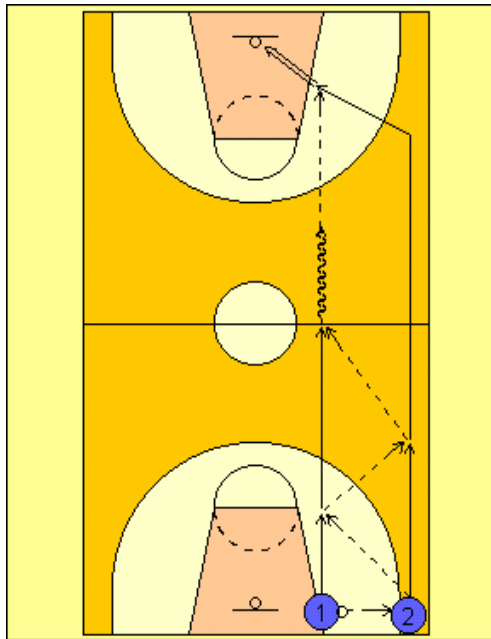
La Passe



Séance n°2

Catégorie : Cadets(es)

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Passe directe + Passe à terre

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon x 2 – Travail en continu

CONSIGNES : Echange de passes courtes entre ① et ② jusqu'à la ligne médiane. ① effectue 2 dribbles et passe à terre pour ② qui tir.

Retour : rebond de ② et ① côté ligne de touche, changer de sens.

Evolution : Passe dès le dribble

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn

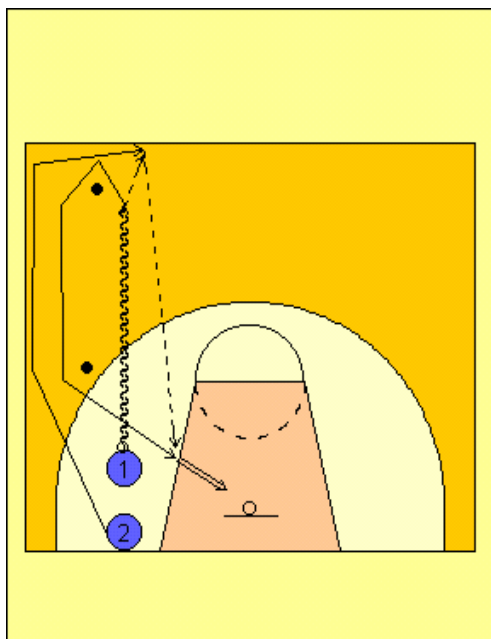
3

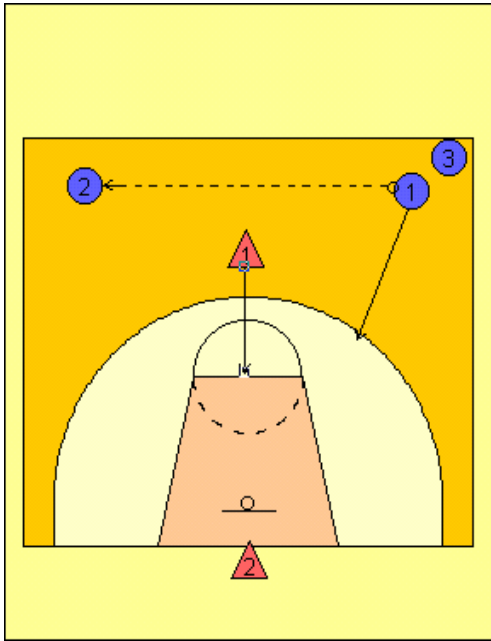
OBJECTIF : Travail de la passe à terre

DUREE : 15 mn

SITUATION : 4 équipes de 2 - 1 ballon x 2 - ¼ terrain/équipe - 8 plots (4 x 2)

CONSIGNES : ① part en dribble jusqu'au plot de la ligne médiane et passe à ② puis ① part au panier, ② passe à ① qui tire. La 1^{ère} équipe qui marque a 1 pt. (jeu en 10 pts)
Changer de ¼ de terrain après chaque passage.





4

OBJECTIF : Travail des différentes passes

DUREE : 10 mn

SITUATION : 2 attaquants – 1 défenseur – ½ terrain

CONSIGNES : Les attaquants doivent rester dans leur couloir respectif. Dribble interdit. 3 passes max.

Rotation : le tireur ou le joueur qui a perdu le ballon devient défenseur et se place derrière la ligne de fond. Le défenseur qui attend part au-dessus de la ligne à 3 pts dès que les 2 autres attaquants enchaînent. Le joueur qui ne devient pas défenseur se replace à la ligne médiane pour attaquer.

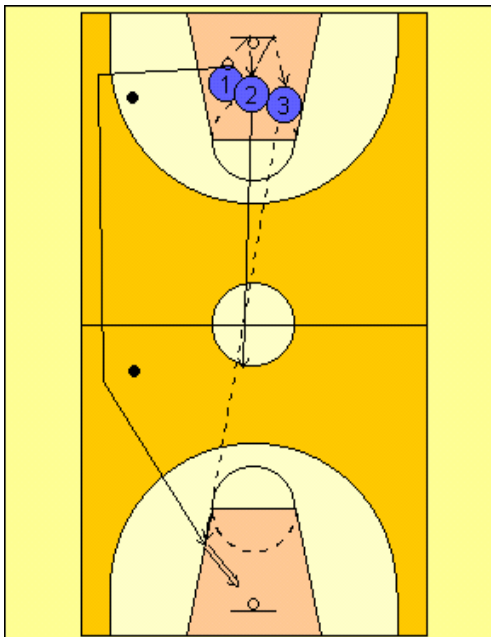
5

OBJECTIFS : Travail de la passe base-ball

DUREE : 10 mn

SITUATION : 2 attaquants – 1 défenseur – 2 plots

CONSIGNES : ① envoie la balle contre la planche pour ② et part au panier en passant derrière les plots. ② envoie la balle contre la planche pour ③ et part défendre sur ①. ③ fait la passe à ① qui tire en lay-up. (pas de dribble après la passe).



6

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 mn

SITUATION : Match – tout terrain

7

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

