

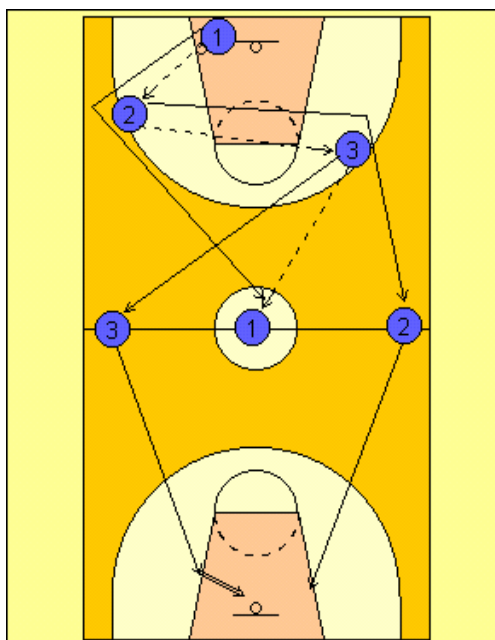
La Passe



Séance n°2

Catégorie : Minimes

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Passe et suit + passe moyenne

DUREE : 10 mn

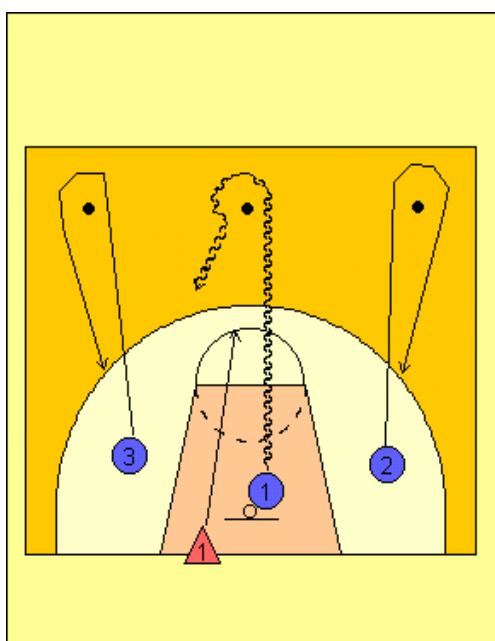
SITUATION : 1 ballon/3 joueurs - Travail par vagues - Tout terrain

CONSIGNES : Départ criss-cross (3 passes).
Utilisation des 3 couloirs le joueur du couloir central a droit à 1 dribble avant la passe à terre.

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn



3

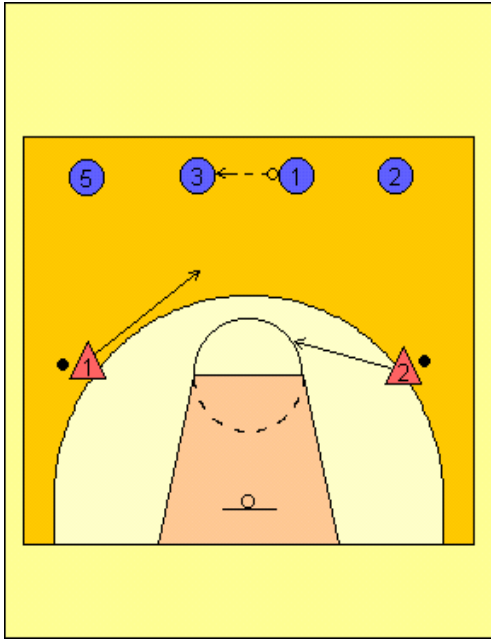
OBJECTIF : Travail de 3 contre 1

DUREE : 15 mn

SITUATION : 3 attaquants - 1 défenseur - demi terrain

CONSIGNES : ① dribble et contourne le 1^{er} plot.
② et ③ vont au 2^{ème} et 3^{ème} plot. △ va vers la ligne à 3 pts et défend. 2 passes autorisées max. Pas de dribble, tir obligatoire dans la raquette.

Variante : ② ou ③ démarrent en dribble.



4

OBJECTIF : Travail de 4 contre 2

DUREE : 15 mn

SITUATION : Demi terrain - 2 plots

CONSIGNES : ①, ②, ③ et ⑤ sont en ligne.
Après une passe, △ et △ peuvent partir des plots. L'attaque doit marquer en 5 secondes max.

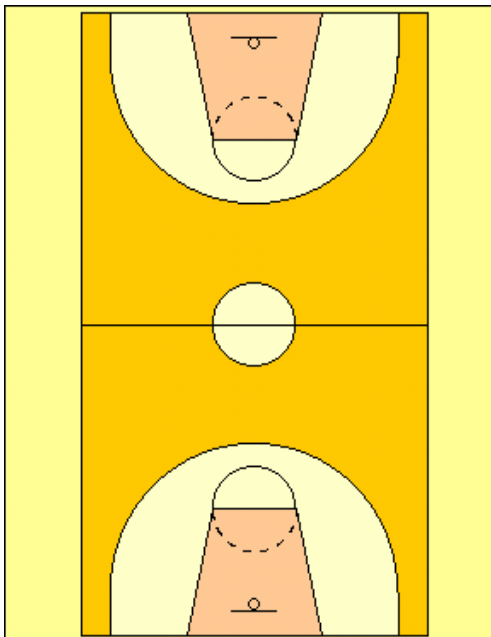
5

OBJECTIFS : Match à thème - Travail des différentes passes

DUREE : 10 mn

SITUATION : Tout terrain

CONSIGNES : Pas de dribble. Ne pas faire 2 passes de suite, identiques. (ex : passe à terre, puis passe directe puis passe base-ball, etc...).



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

