

# La Passe



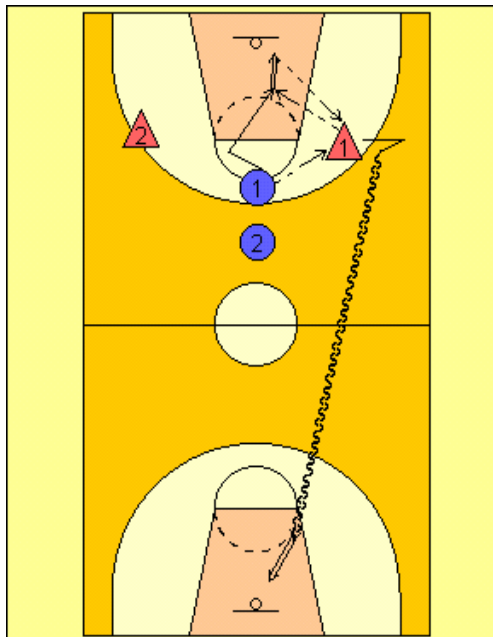
FICHE Réalisée par :

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

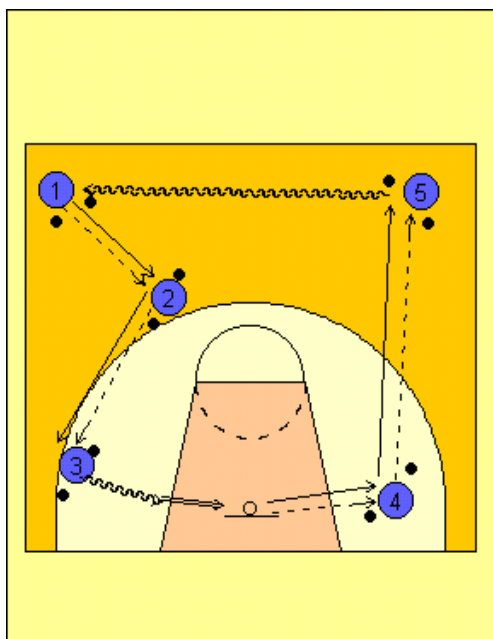
DUREE : 5 mn

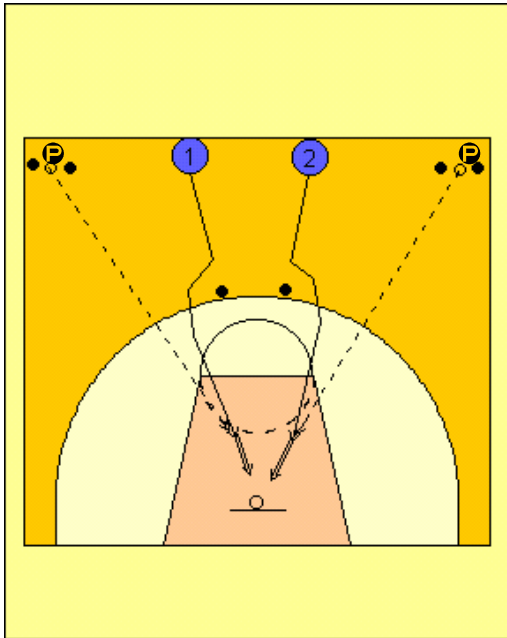
**3**  
OBJECTIF : Passe et suit

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**

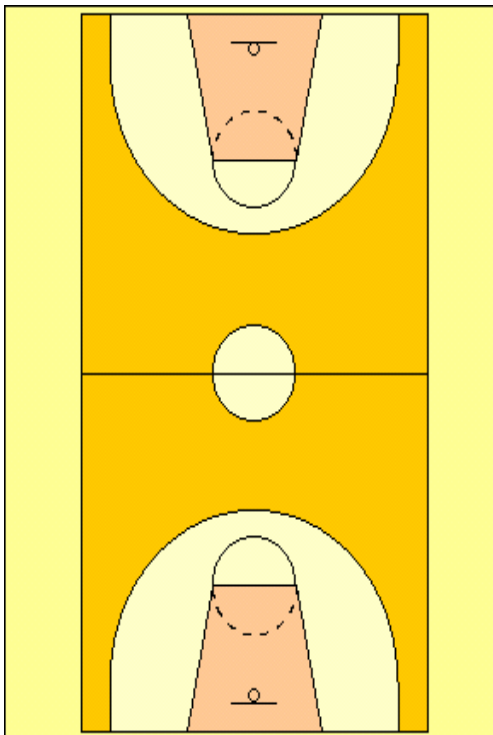
**OBJECTIF** : Travail de la passe à terre

**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<sup>er</sup> 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

