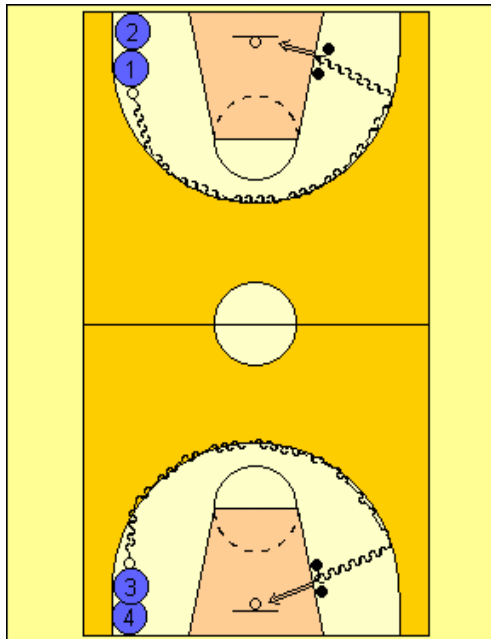




Séance n°3

Catégorie : Mini - Poussins(es)

Durée : 1h30



**1**  
OBJECTIF : Tir après dribble

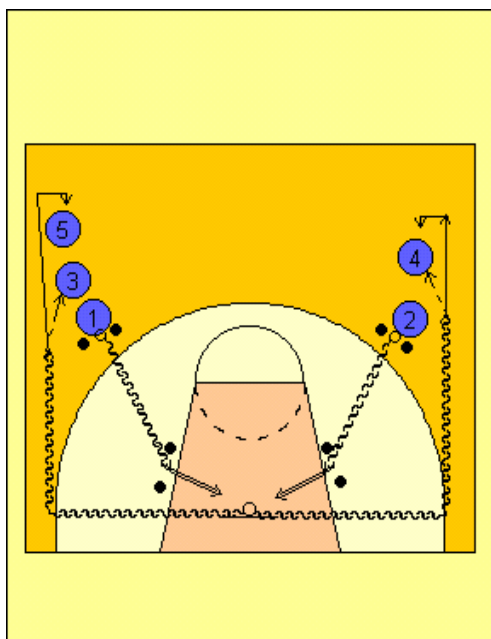
DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur - Travail sur demi-terrain

CONSIGNES : Le joueur dribble sur la ligne à 3 pts et va tirer au panier. Dernier dribble entre les 2 plots. Changer de côté quand les joueurs ont réussi 10 paniers.

**2**  
OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn

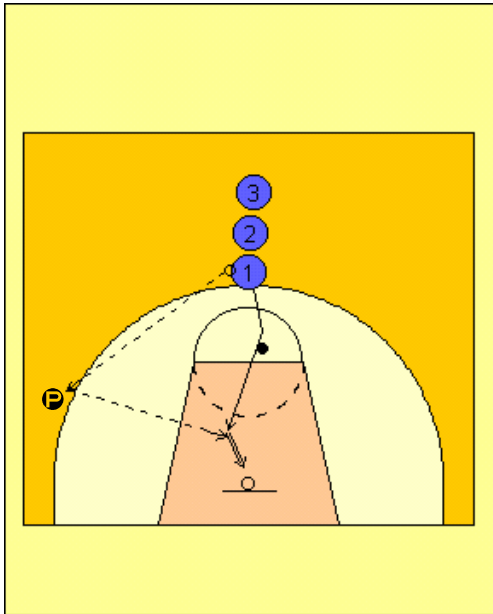


**3**  
OBJECTIF : Tir après dribble

DUREE : 10 mn

SITUATION : Jeu concours - 2 équipes de 5 - 2 ballons/équipe

CONSIGNES : **1** part en tir en course et doit marquer le panier. Au rebond il part en dribble et passe à **4**. Dès que **1** a marqué **2** part. Changer de sens après 5 mn. Cumuler le nombre de paniers marqués à droite et à gauche.



**4**  
**OBJECTIF** : Tir après passe

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Jeu concours - 2 équipes de 5 - 2 ballons/équipe

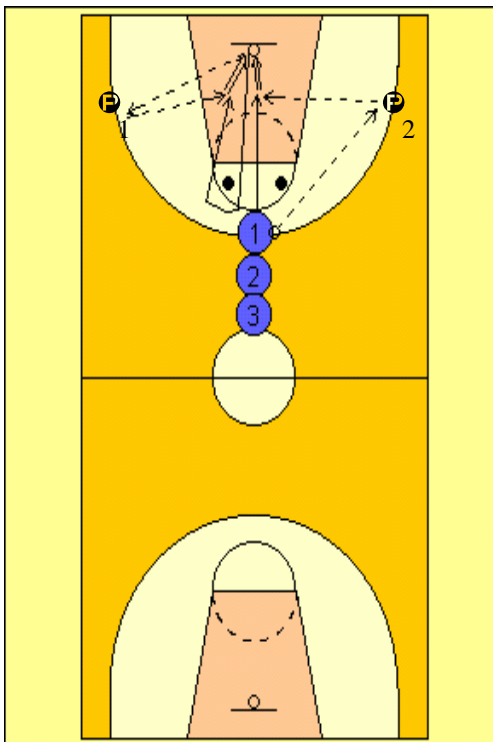
**CONSIGNES** : ① passe à P et va marquer le panier, puis passe de P à ① qui tire. ① devient P. Changer de sens après 5 mn.

**5**  
**OBJECTIF** : Idem que précédent

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Idem que précédente

**CONSIGNES** : Idem que précédentes avec P à 3 pts et ①, ②, ③, à 45°. P suit sa passe.



**6**  
**OBJECTIF** : Tir après passe

**DUREE** : 10 mn

**SITUATION** : Jeu concours - 2 équipes de 5 - 2 ballons/équipes

**CONSIGNES** : ① passe à P et tire. Il remonte en dribble et passe à P.

**7**  
**OBJECTIF** : Jeu libre

**DUREE** : 30 mn

**SITUATION** : Match - Tout le terrain

**8**  
**OBJECTIF** : Retour au calme

**DUREE** : 5 mn

**SITUATION** : Etirements

**CONSIGNES** : Assis et allongé

