

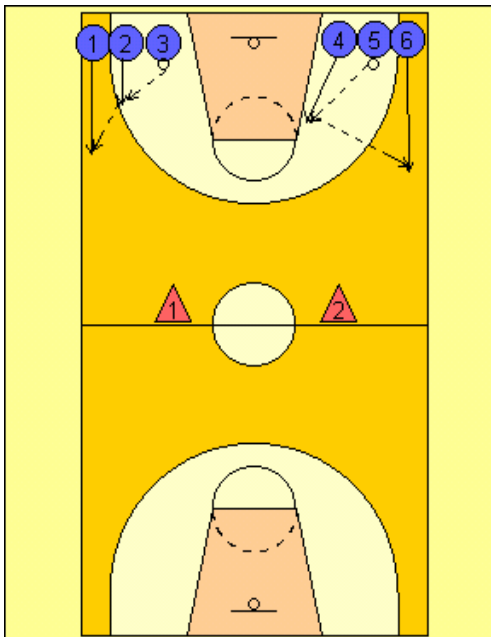
LA PASSE



Séance n°2

Catégorie : Mini Poussins(es)

Durée : 1h30



1
OBJECTIF : Traverser le terrain sans se faire prendre le ballon.

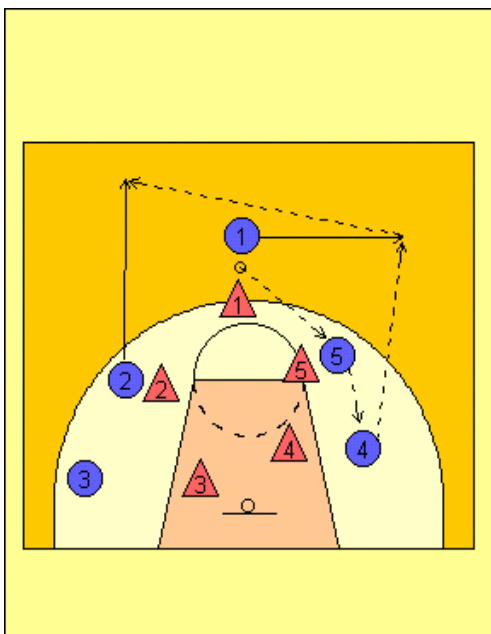
DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon pour 3 attaquants. 2 Défenseurs (éperviers)

CONSIGNES : Les attaquants se déplacent en passes et les défenseurs doivent intercepter le ballon.

2
OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn



3
OBJECTIF : Travail des différentes passes.

DUREE : 10 mn

SITUATION : Jeu de la passe à 10.
2 équipes de 5. 1 équipe avec ballon

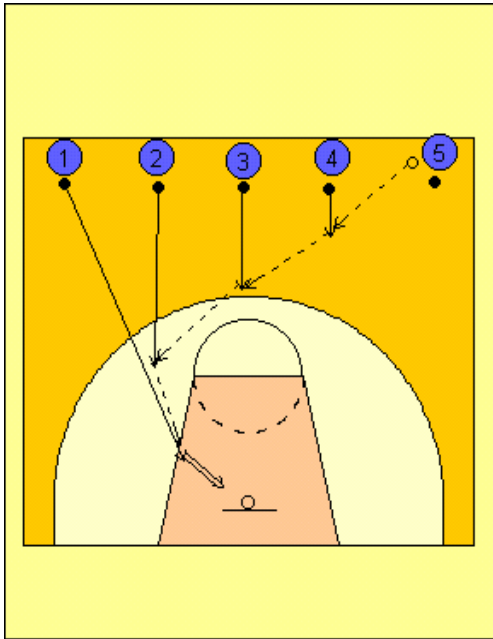
CONSIGNES : Effectuer 10 passes en utilisant le 1/2 terrain sans que le ballon soit intercepté. Sinon changer les rôles.

4
OBJECTIF : Idem exercice précédent

DUREE : 10 mn

SITUATION : Idem que précédente

CONSIGNES : Match sur 1/2 terrain, tirs et dribbles autorisés après 5 passes consécutives de la même équipe



5

OBJECTIF : Tir de près après passes

DUREE : 10 mn

SITUATION : 2 équipes de 5 - 1 équipe/demi terrain - 1 ballon par équipe - 10 plots (5 x 2)

CONSIGNES : Au signal, les joueurs doivent effectuer 4 passes avant de marquer le panier. L'équipe qui marque en premier a 1 point. Jeu en 10 points.

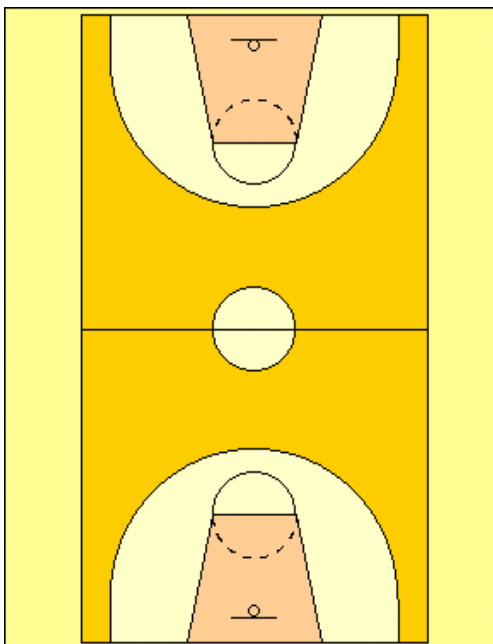
6

OBJECTIF : Jeu à thème.

DUREE : 10 mn

SITUATION : 2 équipes de 5.
1 Ballon. 1 terrain.

CONSIGNES : Match avec 2 dribbles maximum autorisés par joueur.



7

OBJECTIF : Match libre

DUREE : 30 mn

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements assis

