

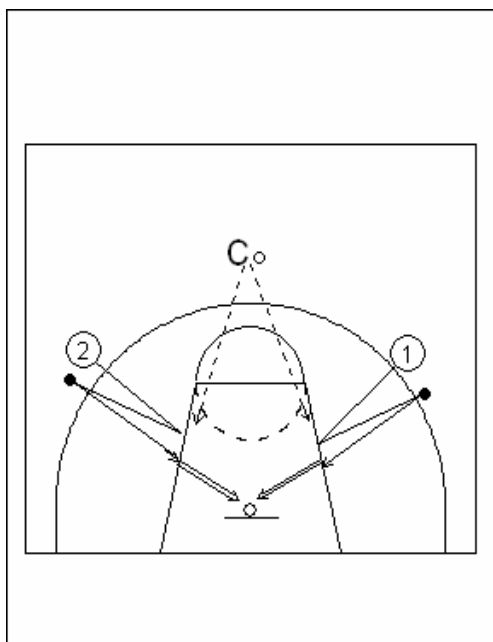
Le Démarquage



Séance n°3

Catégorie : Poussin(e)s

Durée : 1h30



1

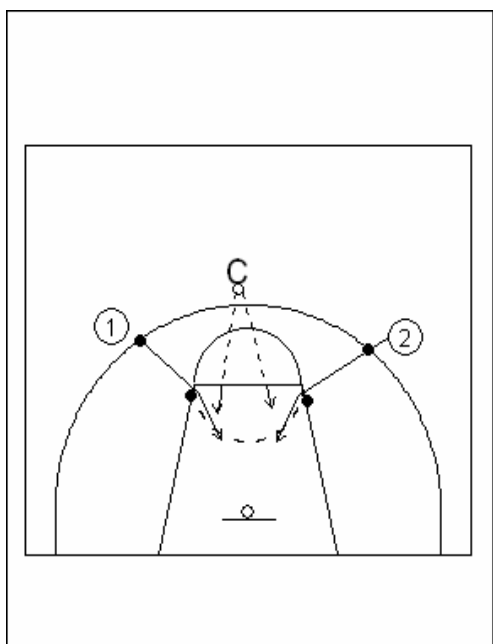
OBJECTIF : Démarquage v cut + back door

DUREE : 15 min.

SITUATION : 2 plots - 1 ballon - 1 passeur (C) - 2 joueurs.

CONSIGNES : Au signal ❶ et ❷ vont toucher la raquette et reviennent à leur plot, puis repartent au panier. (C) passe au joueur le plus près de la raquette pour un tir en course. Un panier vaut un point. Jeu en 10 points.
Penser à changer de côté.

:



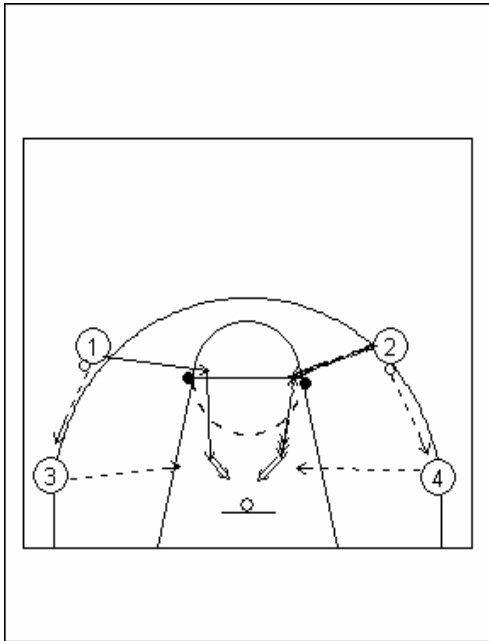
2

OBJECTIF : Travail d'aiguillage

DUREE : 15 min

SITUATION : 2 joueurs/½ terrain - un passeur - 1 ballon - 4 plots

CONSIGNES : Au coup de sifflet, les joueurs ❶ et ❷ partent au plot vers le panier. Passe de (C) à qui il veut. Jeu en 10 paniers.
Changer de côté après 5 passes de (C).



3

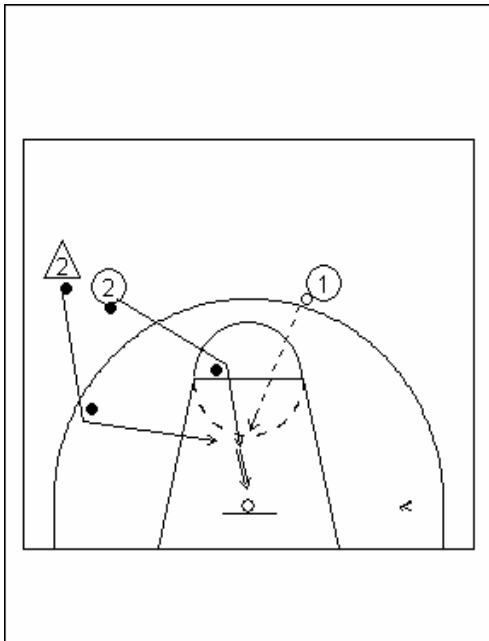
OBJECTIF : Passe et va.

DUREE : 15 min

SITUATION : 2 équipes de 2 joueurs (ou plus) - 2 plots - 1 ballon/équipe.

CONSIGNES : ① passe la balle à ③ et part au plot idem pour ② avec ④ puis tir en course après une passe à terre. Jeu en 10 paniers.

Rotation : ① devient ③ et vice versa.



4

OBJECTIF : Aiguillage avec poursuite du défenseur.

DUREE : 15 min.

SITUATION : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 4 plots - 1 ballon.

CONSIGNE : Au signal, ② part au panier en même temps que le défenseur. ① fait une passe à terre à ② qui tire. Δ empêche de marquer.

Le premier joueur qui réussit 5 paniers a gagné.

Rotation : Le passeur devient attaquant. L'attaquant devient défenseur. Le défenseur devient passeur.

5

OBJECTIF : Jeu sans dribble.

DUREE : 10 min.

SITUATION : Match

6

OBJECTIF : Jeu libre.

DUREE : 15 min.

SITUATION : Match.

6

OBJECTIF : Retour au calme.

DUREE : 5 min.

SITUATION : Etirement.

