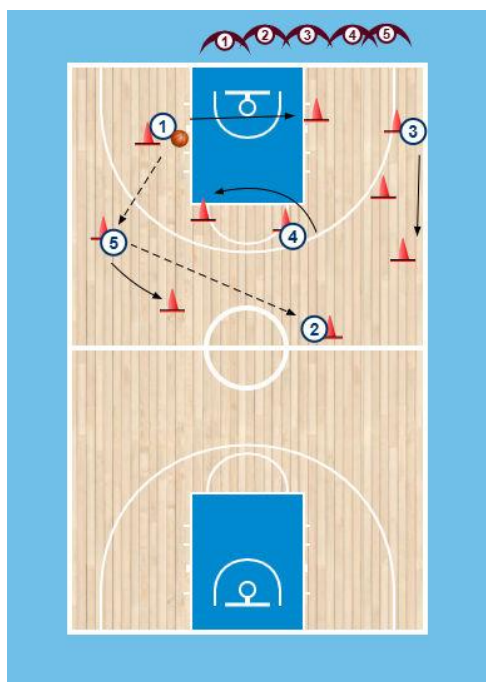


PASSE À 10 AVEC CERCEAUX - U11 débutant et confirmé



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : passe, déplacement, collaboration

Déroulement :

- 2 équipes de 5 joueurs
- 10/12 cerceaux ou pastilles
- Disposer les pastilles sur un ½ terrain
- Une équipe en place doit faire le plus de passe possible à 2 mains en 40 secondes
- Après une passe, je dois changer de cerceau
- J'ai le droit de changer de cerceau sans faire de passe
- Je n'ai pas changé de cerceau, je ne compte pas de point.
- 10 manches par équipe, on garde le meilleur score

Consignes techniques :

Pour le passeur :

Attitude semi-fléchie

- Tenir le ballon à 2 mains, hauteur de la poitrine,
- Lancer le ballon en poussant simultanément vers l'avant les 2 mains, les coudes sont rentrés
- Finir le geste les bras tendus, doigts en direction de ma cible et les mains dos à dos

Réceptionneur

- Attitude semi-fléchie
- Présenter ses mains, pouces derrière, doigts en W, face au passeur,
- Attraper le ballon bras tendus devant soi et le ramener à la poitrine.

Variantes :

- Remettre le compteur à 0 si la balle touche par terre
- Mettre un pied à l'intérieur du cerceau et un pied à l'extérieur pour apprendre à pivoter
- Mettre 1 défenseur de l'autre équipe pour intercepter la balle

👉 Tu veux aller plus loin et structurer toute ta saison ?

Découvre mes planifications complètes U11 & U13 avec :

- ✓ séances progressives
- ✓ exercices prêts à l'emploi
- ✓ cycles cohérents sur toute la saison

[DÉCOUVRIR MES PLANIFICATIONS](#)



Christophe Egloff
Educateur sportif spécialisé Basketball
<https://pabral.com/>