PARIS – ACCORHOTELS ARENA

21 AVRIL 2018

FFBB

4 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

Objectifs du Challenge :

- Maîtriser les fondamentaux incontournables dans cette catégorie
- Favoriser la répétition de gestes techniques à travers des épreuves individuelles (référencées dans l'ouvrage 11, 13 ans)
- Favoriser la vitesse d'exécution de gestes techniques
- Mettre en valeur la performance individuelle de l'enfant

  (elle ne sera que bénéfique pour l'équipe)
- Aider à la détection des enfants lors des rassemblements départementaux et régionaux
- Respecter la règle du "marcher"
- Avoir des éléments supplémentaires pour construire vos séances d'entraînements
- Faire de ce rassemblement un moment festif

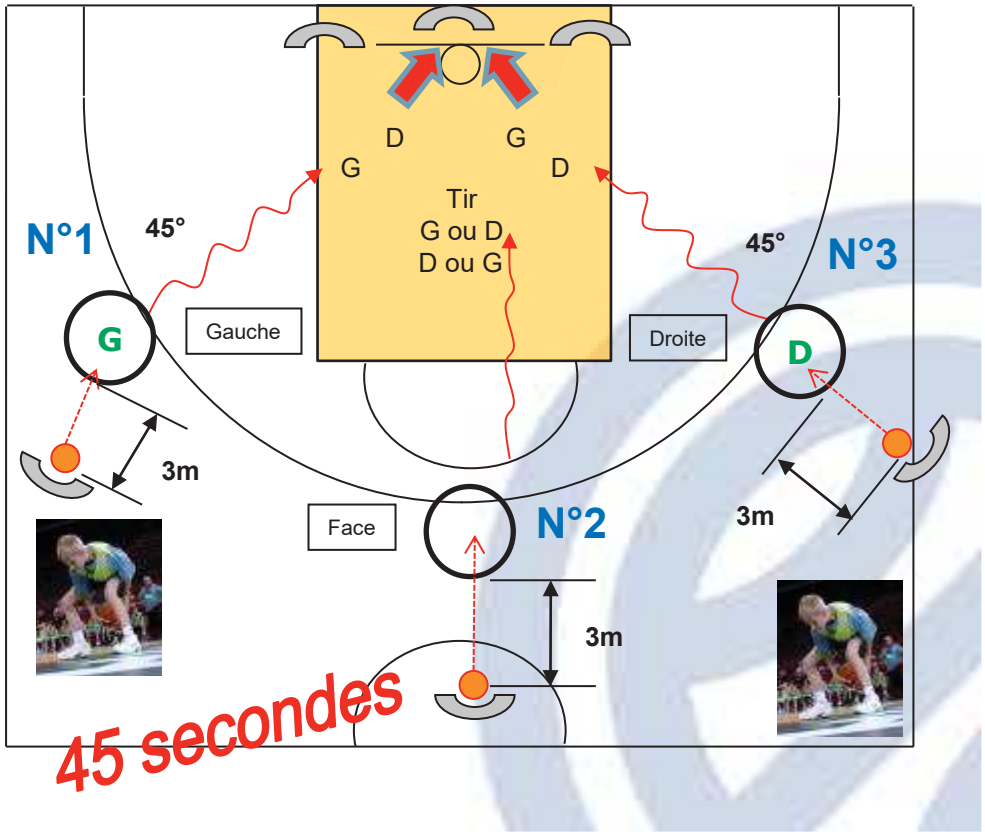
Epreuve Marine JOHANNES
(dextérité – tirs)

SAVOIR FAIRE INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

- Coordination motrice
- Capacité à s'arrêter, changer de direction et de rythme
- Se dégager en pivotant et dribbler vers le panier
- Départ croisé

- 1 joueur tireur -
- 3 partenaires pour les passes -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



Epreuve Marine JOHANNES
(dextérité – tirs)

Déroulement :

Pour démarrer :

Le joueur démarre dos au panier au spot **N°1** avec le pied **G**auche sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…)
Le pied Droit est hors de l'emplacement.
Au retentissement du klaxon du départ de l'épreuve ,
il reçoit une passe de son partenaire (situé à 3m de lui – une marque au sol signifie l'emplacement du passeur)
Il effectue un huit entre les jambes avec le ballon.
Il pivote pour se positionner face à la cible.
Il fait un départ croisé pour accéder au panier en dribble et effectue un tir en course.
Il ne s'occupe pas du rebond.

Pour continuer le circuit : (spot face à la cible)

Il court vers les spot **N°2** le plus vite possible (sans ballon)
Il pose un appui de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…)
L'autre pied est hors de l'emplacement.
Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit :

Il court vers les spot **N°3** le plus vite possible (sans ballon)
Il pose le pied **D**roit sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…)
Le pied Gauche est hors de l'emplacement.
Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit : (revenir au 1er spot)

Il court vers les spot **N°1** le plus vite possible (sans ballon)
Il pose le pied **G**auche sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…)
Le pied droit est hors de l'emplacement.
Idem pour la suite de l'exercice.

Règles :

- Durée : **45 secondes**
- Ordre : passer du spot **1** vers le spot **2** puis le **3** et recommencer dans cet ordre
- Spot de départ : le **N°1** derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

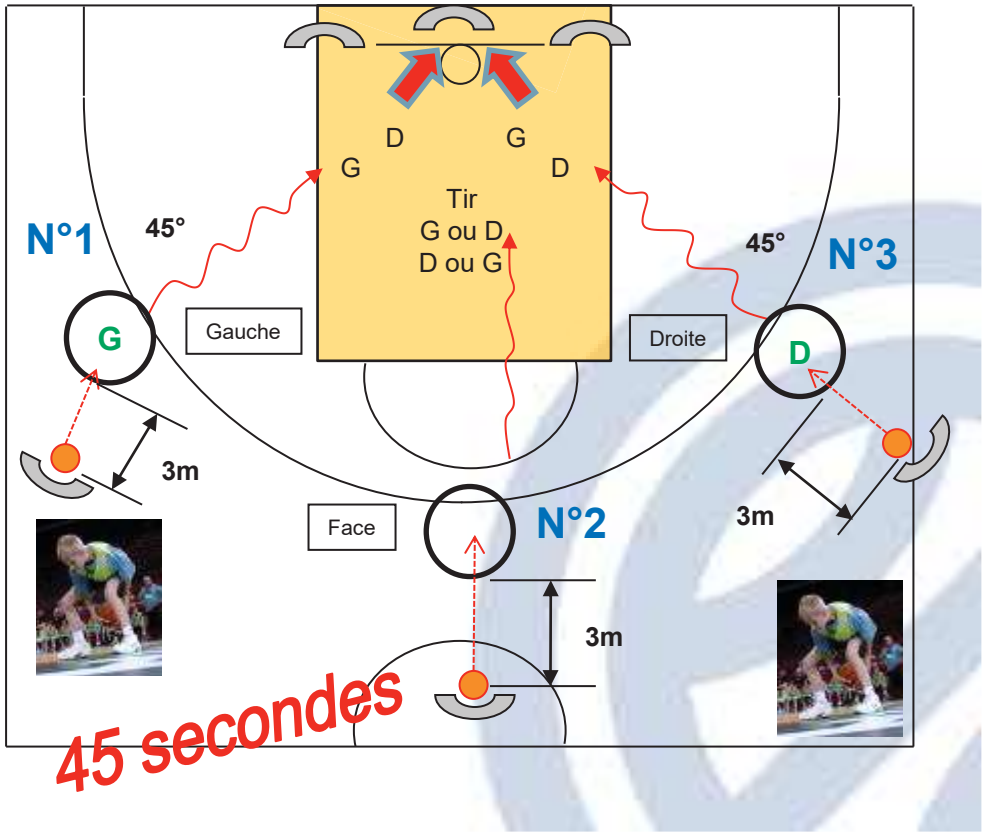
Comptage des points :
(1 panier = 2 points)

Pénalités :

- Si le ballon tombe lors de la réalisation du huit l'enfant recommence son huit complet.
- Si le joueur fait un ''marcher'' au départ du spot ,1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé .
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de départ croisé.
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.
- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

- 1 joueur tireur -
- 3 partenaires pour les passes -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



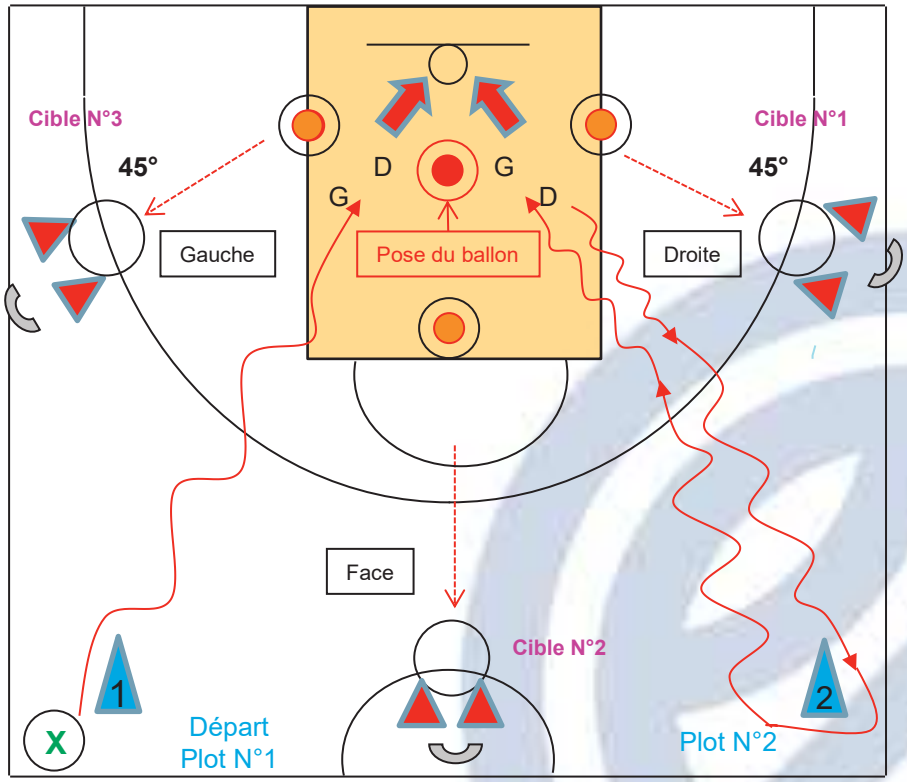
Epreuve Boris DIAW
(dribble - passe - tir)

- 1 joueur tireur -
- plusieurs personnes en aide

SAVOIR FAIRE INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

- Capter un rebond
  - Se protéger et s'orienter
  - Vision immédiate de la totalité du terrain
- Tir en course à grande vitesse à G et à D
- Différents lâchers
- Dribble à grande vitesse
- Dribble alternatif de CA
- Passe de précision
- Enchainer deux gestes consécutivement

45 secondes



Epreuve Boris DIAW
(dribble - passe - tir)

Déroulement :

Le joueur démarre du plot **N°1** intitulé : **Départ**
Dribble vers la cible et tir en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.
Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot **N°2** qu'il contourne en dribblant avec la main de son choix puis :
Dribble vers le panier et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.

Le joueur doit effectuer 3 passes.
1 passe sur chaque cible **N°1**, **N°2** et **N°3**
Il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de la faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Ceci sur les 3 cibles. Pas d'ordre à respecter.
- Prise d'appuis en fente avant.
- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.
- Il effectue ce geste pour les trois cibles.

Recommencer le circuit en reprenant le ballon posé dans le cerceau, dribbler vers le plot **N°1** le contourner ''en dribblant'' et revenir pour effectuer un tir en double pas avec les appuis Gauche / Droite et tir main Gauche. Prendre son rebond et aller vers le plot **N°2** en dribble etc…

Règles :

- Durée :**(45 secondes)**

Comptage des points :

- Tirs ''1 panier marqué = 2 points''
- Passes ''1 passe réussie = 1 point''

Pénalités :

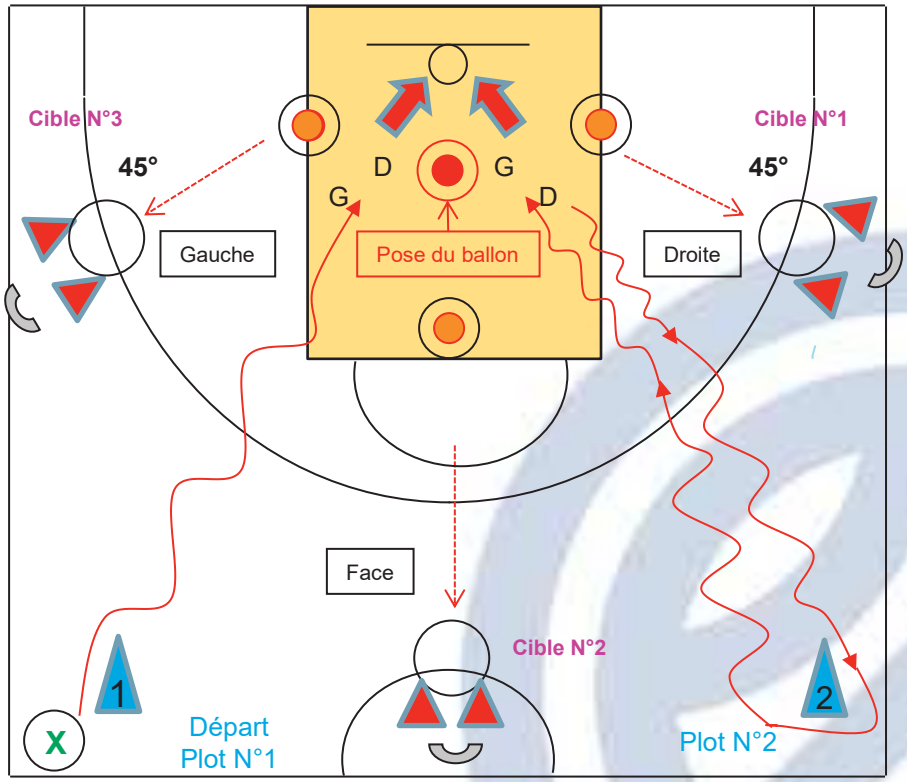
- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.
- Si le joueur fait un ''marcher'' au départ du spot ,1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé .
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.
- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

Les cibles (cerceaux ou autres matériels…) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)

Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

- 1 joueur tireur -
- plusieurs personnes en aide

45 secondes

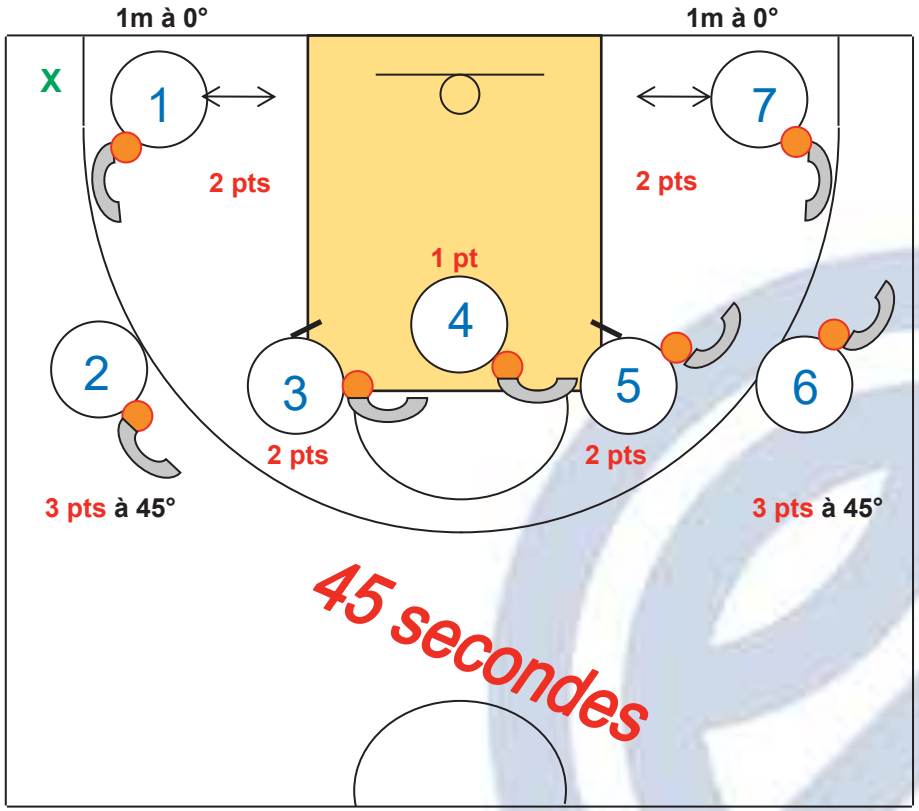


Epreuve Sandrine GRUDA
(adresse)

- 1 joueur tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs joueurs rebondeurs -
- 1 joueur ou plusieurs joueurs passeurs -

SAVOIR FAIRE INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

- Accrochage visuel de la cible depuis plusieurs endroits
- Tir de plain-pied
- Prise du ballon
- Alignement des appuis et du corps



Epreuve Sandrine GRUDA
(adresse)

Le joueur respecte l'ordre des spots proposés…

Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions dans l'ordre indiqué :

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Il démarre avec le ballon au spot **N°1**; Il recommence une nouvelle série au spot **N°1**…

- 1 joueur porteur à chaque spot avec 1 ballon chacun.
- Ce joueur récupère son ballon après chaque tir et revient se positionner à son spot.
- Le tir de 1 point se fait du demi cercle devant la ligne de lancer-franc.

Règles :

- Durée : **45 secondes**
- Ordre **:** Obligation de suivre l'ordre des spots lors d'une série…

Une série est terminée lorsque les 7 tirs des 7 spots sont effectués :

- Recommencer une nouvelle série au spot N°1.
- La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin d'épreuve **(45 secondes).**
- **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

Comptage des points:

Tirs : 1 panier = 1, 2 ou 3 points

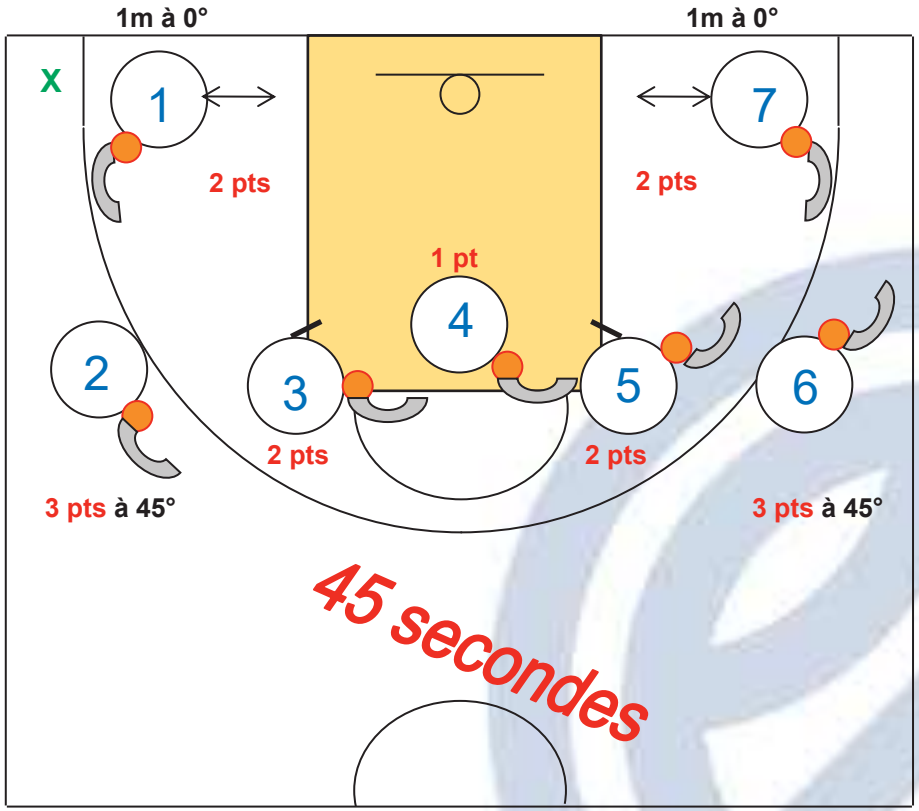
Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.

(cerceaux, plots, espaces, lignes…)

Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 m par 15 m.

- 1 joueur tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs joueurs rebondeurs -
- 1 joueur ou plusieurs joueurs passeurs -



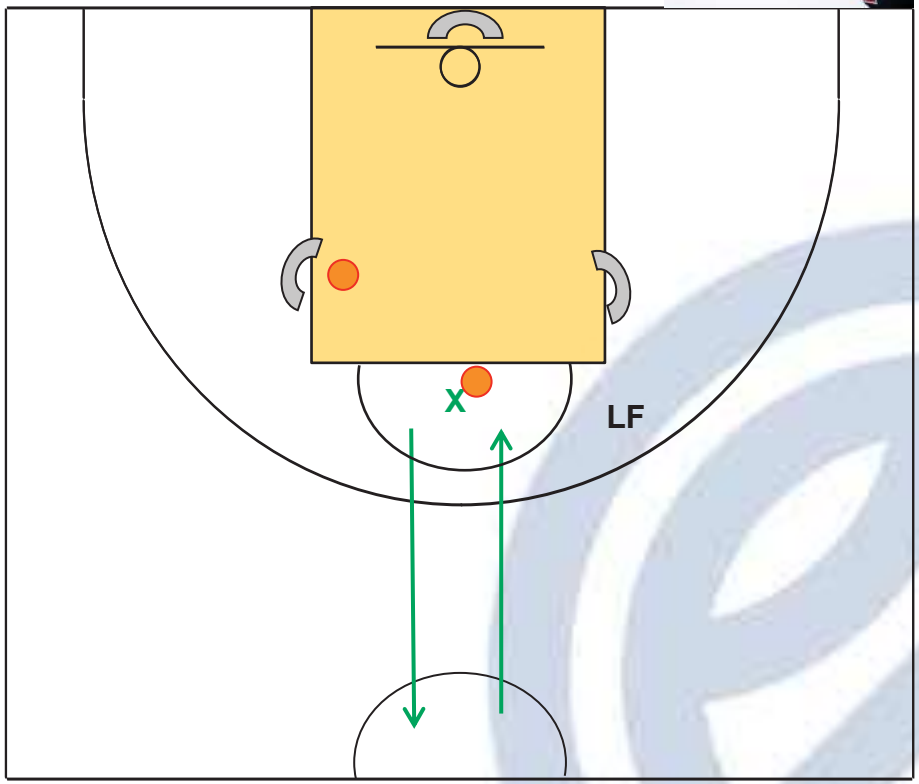
Epreuve Evan FOURNIER
(lancers-francs)

- 1 joueur tireur -
- 2 joueurs au rebond -
- 1 joueur passeur -

SAVOIR FAIRE INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

———

- L'adresse aux LF suite à un effort
- Recherche d'une mécanique
    - Mini vers Benjamin e s
    - Taille et poids du ballon
    - Hauteur du panier



Epreuve Evan FOURNIER
(lancers-francs)

Le plus possible de lancers francs marqués en 45 secondes …

- 1 joueur tireur -
- 2 joueurs au rebond -
- 1 joueur passeur -

Déroulement :

- Plusieurs séries de **2** lancers-francs.
- Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui dans le rond central et revenir.

Règles :

Durée : **45 secondes**

-5 secondes pour effectuer un LF;

-Le klaxon retentit lors d'un tir de lancer franc

=

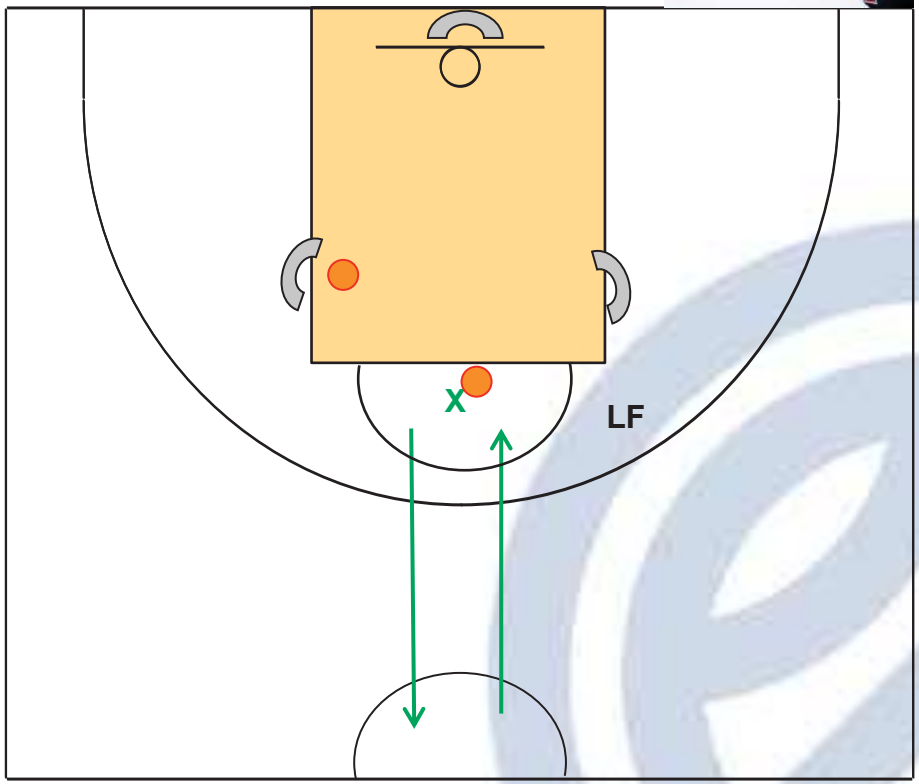
Si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer franc est marqué .

Comptage des points:

- 1 lancer marqué = 1 point

Bonus :

- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = lancer franc refusé.
- Ne pas aller poser le pied **dans le rond central** = le lancer franc sera refusé si il est marqué.