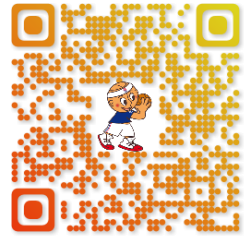


PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT OBLIGATOIRE U9 DÉBUTANT



AVANT MATCH :

L'échauffement sous forme de protocole U9 Débutants (2X3mn).

Les 2 épreuves en échauffement d'avant match ou 1 épreuve en avant match et l'autre à la mi-temps.

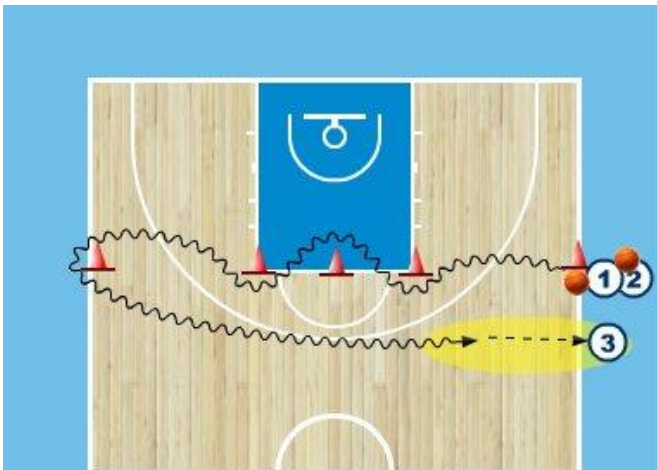
Matériel nécessaire :

- 1 Chrono de 3mn (celui du match).
- 2 ballons par équipe.
- 5 plots pour le slalom et les tirs en course.

DEROULEMENT DU SLALOM A 2 BALLONS A HAUTEUR DES LANCERS FRANCS 3MN :

A l'aller : Départ en dribble du 1er plot, slalom entre les 3 plots et poursuivre en dribble jusqu'au 4ème plot, tourner autour.

Au retour: dribble de progression (sans slalom) + passe entre les 2 derniers plots ou main à main au joueur suivant.

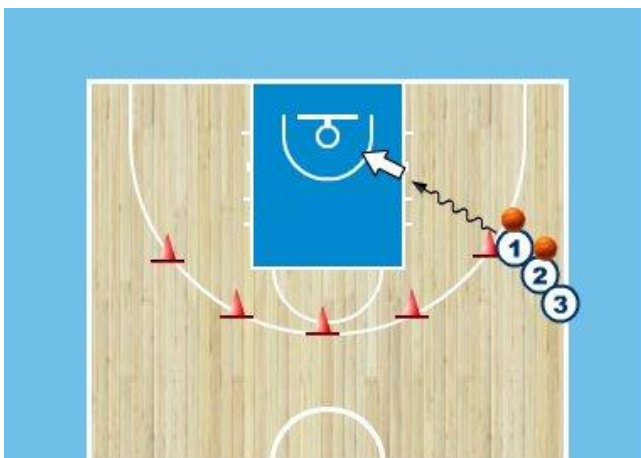


Compter le nombre de passages effectués par équipe. L'équipe vainqueur est l'équipe qui a effectué le plus de passages. (si égalité, alors partage de points).

DEROULEMENT DU JEU DE TIRS DES 5 PLOTS 3MN :

5 plots positionnés sur la ligne des 3 points.

5 Positions de tir, marquer 3 tirs par équipe à chaque plot, idéalement en course (dribble + empreintes avec une **très grande tolérance sur le « marcher »**).



Compter le nombre de paniers réussis par équipe. L'équipe vainqueur est la première équipe qui a marqué les 15 tirs en moins de 3 minutes ou celle qui en a marqué le plus au terme des 3 minutes (si égalité, alors partage de points).

POUR CHAQUE ÉPREUVE :

Équipe vainqueur : 6 pts.

Équipe vaincue : 3 pts.

Egalité : 4 Pts par équipe.

Chaque équipe débute donc le match avec des points.

