Epreuve Céline DUMERC
(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)

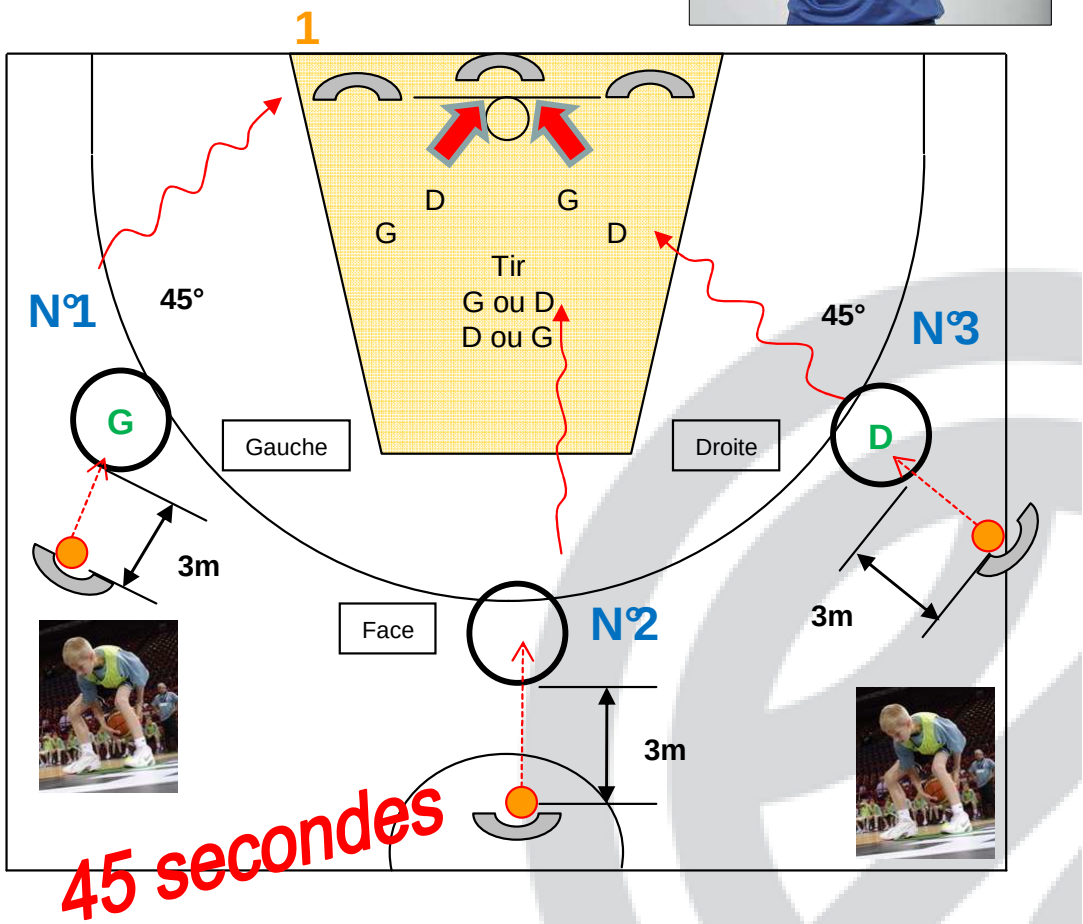
Pénalités :

- 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 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)

Déroulement :

Le joueur démarre du plot N°1 intitulé : **Départ**
Dribble main gauche et tire 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 par l'intérieur en dribblant avec la main de son choix puis :
Dribble main Droite 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 dans le même ordre des exercices jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve **(45 secondes)**

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.

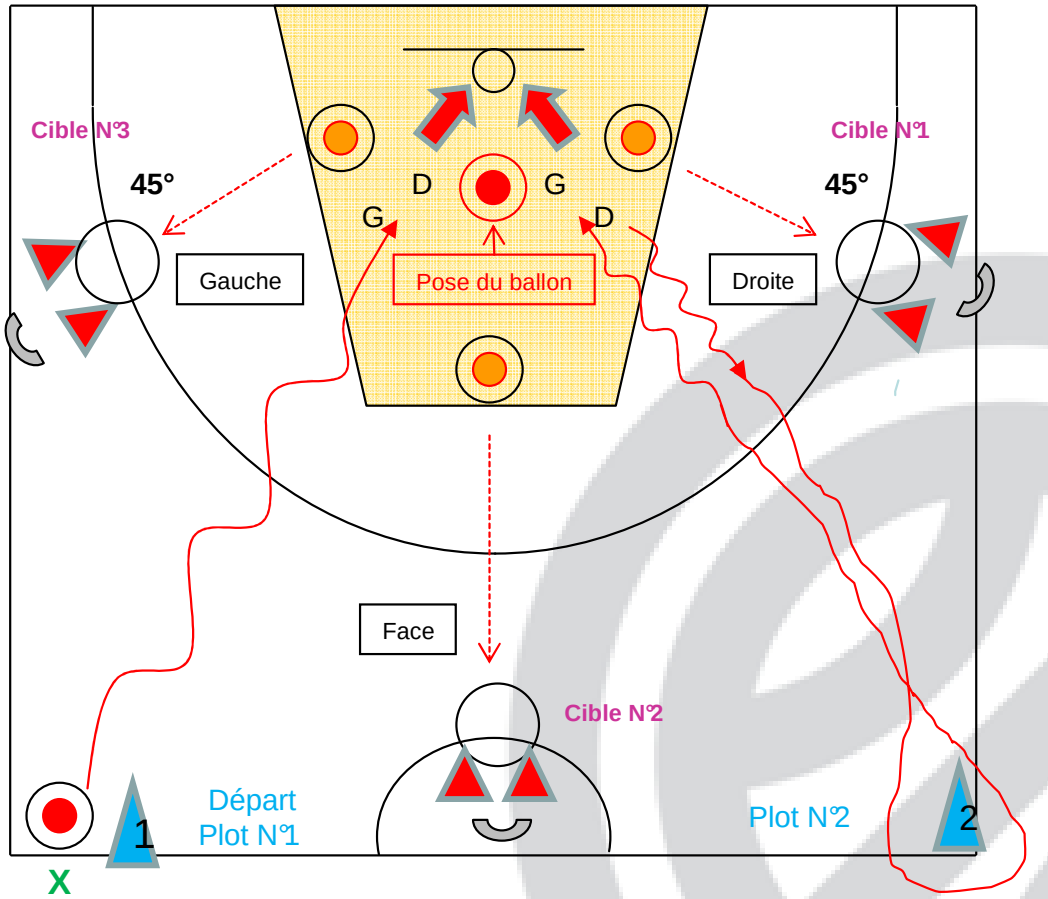
Les cibles (cerceaux ou autres matériels…) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)

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 à 3 pts, 2 pts et 1 pt)

Le joueur(se) respecte l'ordre des spots proposé…

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



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** …

- Plusieurs joueurs au rebond qui récupèrent et redonnent les ballons au tireur pour continuer l'épreuve.
- 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 de l'épreuve **(45 secondes).**

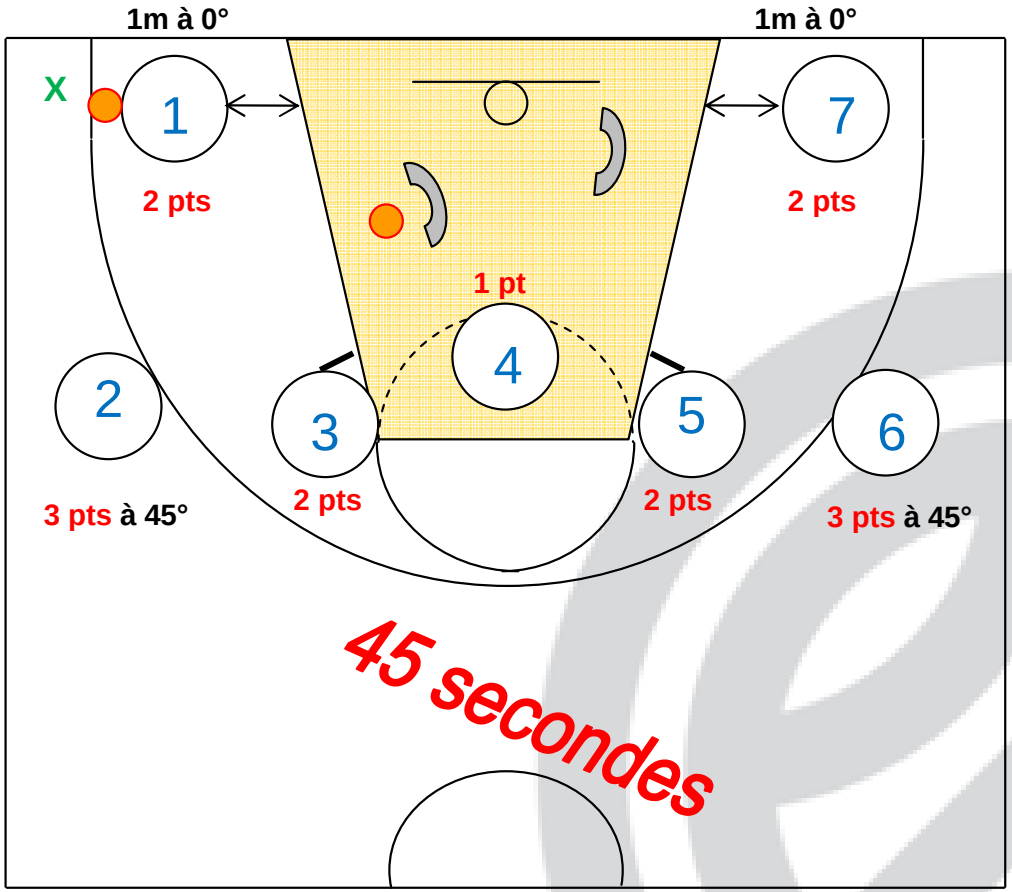
- **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

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.

Epreuve Tony PARKER
(lancers-francs)

Le plus possible de LF marqués dans le temps de 45 secondes …

- 1 joueur tireur -
- 1 joueur rebondeur -
- 1 joueur passeur -



Déroulement :

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

Règles :

Durée : **45 secondes**

-5 secondes pour effectuer un LF;

-Le klaxon retentit au milieu d'une série = Le LF marqué sera comptabilisé comme 1 point.

Comptage des points:

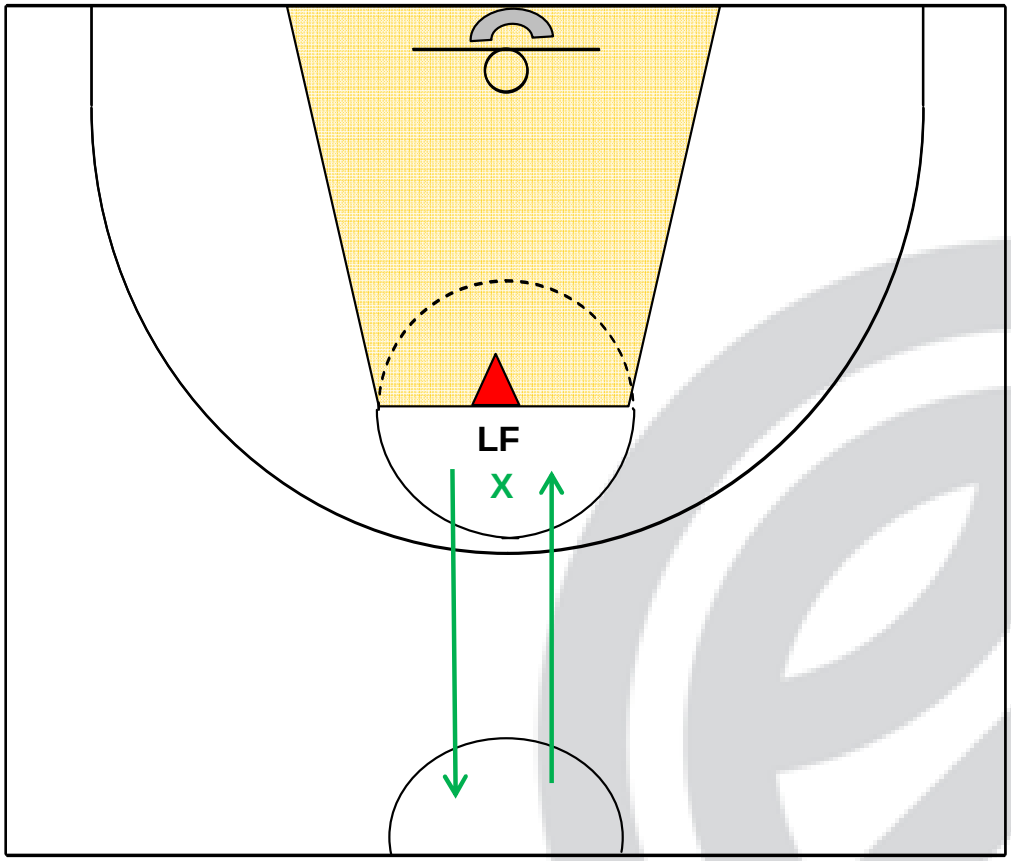
- **1 lancer marqué = 1 point**

Bonus :

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

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = point refusé.
- Ne pas aller poser le pied dans le rond central = la tentative refusée.



Défi 3 c 3 FFBB

Fondamentaux prioritaires à enseigner dans cette catégorie :

Le principe de circulation de la balle et des joueurs présenté ci-dessous ne présente volontairement ni écran, ni joueur intérieur dans la mesure où, dans la catégorie benjamins(es), les objectifs prioritaires sont axés sur l'apprentissage des fondamentaux individuels (démarquage sans l'aide de partenaire, départs en dribble, un contre un dans le jeu extérieur, relations de passes, passe et va, occupation de l'espace, transfert de la balle…).
La polyvalence technique , avant de bifurquer vers un poste de jeu en relation avec les caractéristiques physiques lorsque la maturité sera atteinte, **est de rigueur**.
NB : les 3 espaces de jeu ne sont pas précisément affectés à un joueur, par contre pour une occupation rationnelle de l'espace il est primordial qu'ils soient occupés.

Les incontournables à développer :

- Jeu de passe et va
- De rééquilibrage
- D'occupation des espaces clés
- Jeu de mouvement des joueurs et du ballon
- Ouvertures d'espaces pour tir et /ou attaque du panier
- Lecture du jeu

Les recommandations :

- Eviter de dribbler sur réception de passe.
- Sur un tir .... je pense à la trajectoire ...
  et je garde le bras tendu main dirigée vers le panier

Déroulement :

- Placement de base :
  -1 meneur / 2 ailiers **(pas d'intérieur spécifique)**
- 3 c 3 (équipes composées de 3 joueurs sans remplaçant)
- 2 périodes de 3 mn / 1 TM par rencontre / pause 1mn
- 1 entraîneur arbitre (accompagné d'un jeune benjamin(e)
- Début de la rencontre par 1 entre deux (sur la ligne à 3 pts)
- Utilisation de la règle de l'alternance

Règles :

Les paniers s'accordent à 2 et 3pts
- Rebond Offensif autorise 1 nouveau tir de proximité
- Rebond Défensif relance le jeu au-delà de la ligne à 3 pts
- Le jeu offensif ne peut repartir que par 1 passe obligatoire
- Pas d'application de la règle des 24s
- Règle des 3 s dans la zone restrictive applicable
- En cas d'égalité pas de prolongation, le jeu s 'arrêtera au premier(s) point(s) marqué(s)

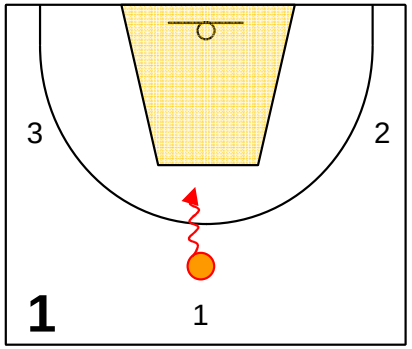
Pénalités :

- 1 Faute = 1pt + possession et panier validé si marqué à 2 ou 3 pts
  - départ de la nouvelle possession au-delà de la ligne à 3pts

Défi 3 c 3 FFBB

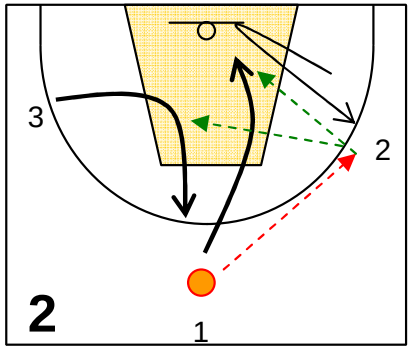
Mise en place : (l'entrée du ballon dans le jeu peut se faire à Droite comme à Gauche)

PLACEMENT DE BASE : un « meneur » deux « ailiers » (pas d'intérieur spécifique)



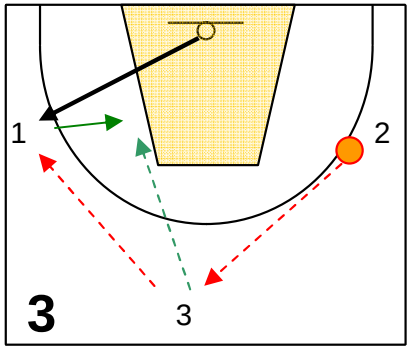
Agressivité maximale du porteur pour marquer ou pour fixer-passer.

Démarquage de l'ailier sans l'aide de partenaire



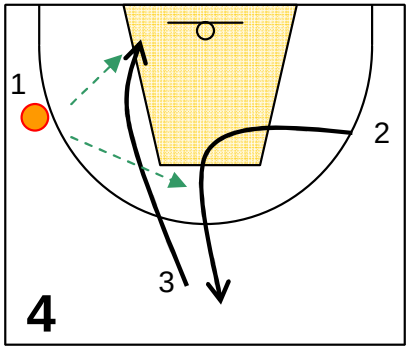
Apprentissage du passe et va : je passe, je coupe, je sors dans l'aile opposée !

Possibilité de back-door de 1.

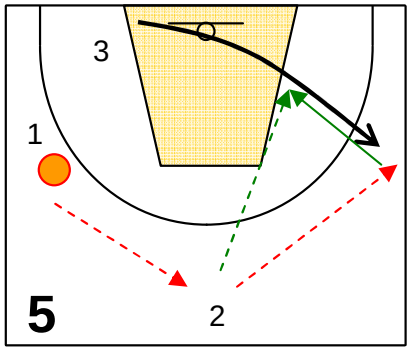


Transfert du ballon et possibilité de un contre un pour 2 puis 3.

Je passe, je coupe…

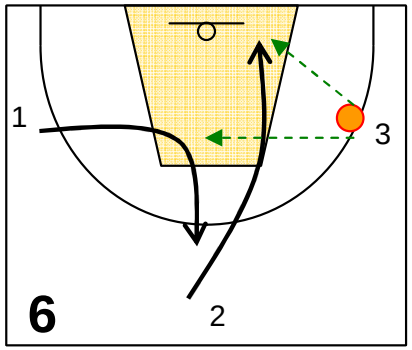


Possibilité de back-door de 3.



Transfert du ballon et possibilité de un contre un pour 1 puis 2..

Continuité du mouvement…



Adaptation et précisions du cahier technique des 13/15 ans (page 25.)

Les flèches rouges permettent la continuité du mouvement alors que les vertes correspondent à des « ouvertures » possibles.
Le but est d'apprendre à **lire le jeu** et à répondre aux choix défensifs.