

ENCHAINEMENT

CATEGORIE POUSSIN(E)S – BENJAMIN(E)S – MINIMES G & F – CADET(TE)S

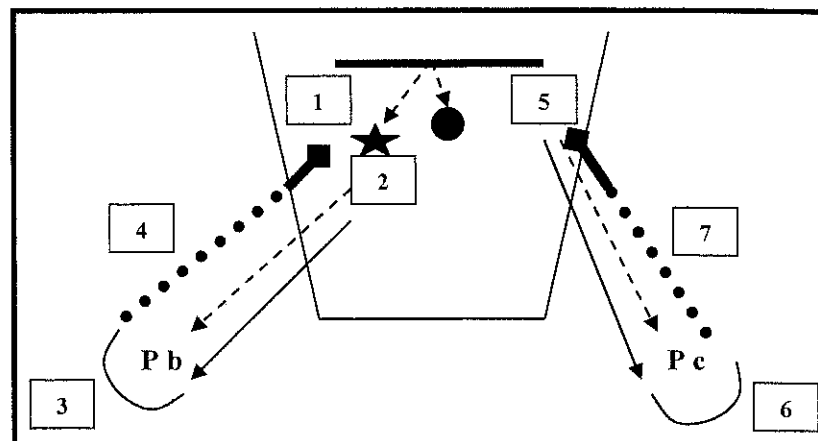
A – OBJECTIF Benjamin(e)s – Minimes G & F – Cadet(te)s
Maximum de tirs main gauche et main droite réussi correctement

A' – OBJECTIF Poussin(e)s
Maximum de tirs du côté gauche et droit, réussi correctement.

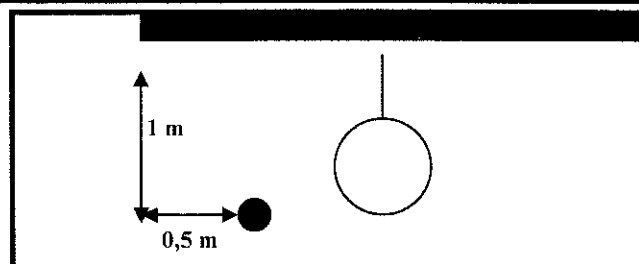
Légende :

- Ballon
- ★ Joueur
- Trajet du joueur sans ballon
- Trajet du ballon pour la passe
- Trajet du dribbleur
- ◆ Tir

Pb et Pc 2 postes b et c (non participants immobiles et face au panier)



Le ballon sera positionné à 1 mètre en avant du panneau et à 50cm du bord du panneau vers l'intérieur (cf schéma).



Départ ballon à terre sous l'anneau, joueur face à l'anneau.

Le départ sera donné par le chronométrateur.

Concernant l'enchaînement Poussin(e)s
Au départ, passe à Pb ou Pc.
Dans le tir ou le dribble, main droite ou main gauche indifférent.
Tir en course ou arrêts tirs.
Pénalité sur violation (marche-reprise)

- 1) Faire rebondir le ballon sur le panneau
Sauf Poussin(e)s
- 2) Le récupérer, le passer au poste P b (voir nota)
- 3) Le joueur va prendre le ballon présenté par le poste P b, en passant par l'intérieur (le P b main gauche à l'extérieur, regardant vers le panier).
- 4) **Saisir la balle des deux mains**, puis repartir en dribblant main gauche, aller tirer au panier (un seul essai). **Tir main gauche obligatoire. Main droite détachée du ballon (empreinte du double pas gauche droite).**
(pour Poussin(e)s, dribble et tir main indifférente. En double pas, ou arrêt tir).
- 5) Récupérer le ballon (panier réussi ou non), le passer à P c.
- 6) Le joueur va prendre le ballon présenté par P c en passant par l'intérieur (P c main droite à l'extérieur regardant le panier).
- 7) **Saisir la balle des deux mains**, puis repartir en dribblant main droite, aller tirer au panier (un seul essai). **Tir main droite obligatoire. Main gauche détachée du ballon (empreinte double pas droite gauche).**
Pour Poussin(e)s, dribble et tir main indifférente. En double pas, ou arrêt tir.
- 2) Récupérer le ballon (panier réussi ou non), le passer à P b ... etc ... 3) ... 4)

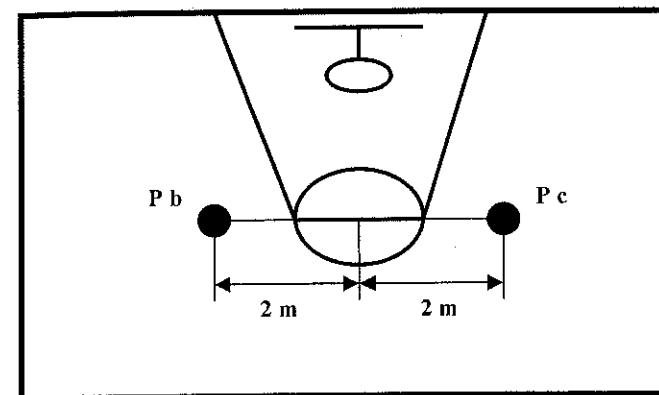
Toute balle perdue, devra être remise en jeu à l'endroit de sa perte
Valable pour toutes catégories. TH/RC 15.12.2005
- 4 -

ENCHAINEMENT

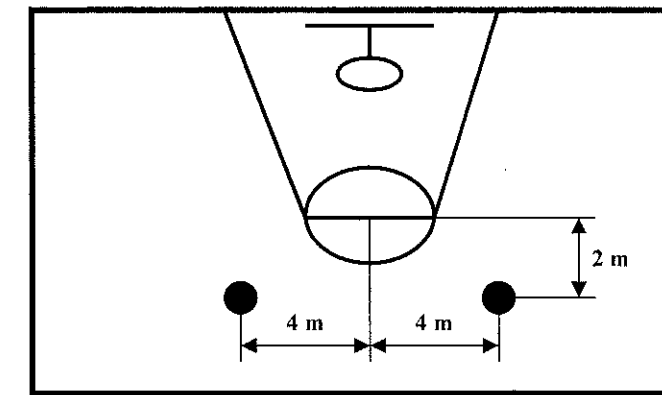
(suite)

B – PLACEMENT DES POSTES

Poussin(e)s – Benjamin(e)s



Minimes G & F – Cadet(te)s



C – COTATION

Panier réussi main gauche côté gauche.....	5 points
Poussin(e)s, panier réussi du côté gauche.....	5 points
Panier réussi main droite côté droit.....	5 points
Poussin(e)s, panier réussi du côté droit.....	5 points
Panier manqué	0 point
Panier marqué mauvaise main.....	0 point
Toutes catégories, panier marqué mais violation (marcher – reprise)	0 point
Panier marqué mais erreur de dribble.....	0 point

Du départ à l'arrivée du trajet dribbleur
Côté gauche dribble main gauche – Côté droit main droite

BONUS :

Un bonus de 3 points sera attribué pour la réussite de 3 tirs main gauche et 3 tirs main droite.
Poussin(e)s, Bonus de 3 points pour la réussite de 3 tirs côté gauche et 3 tirs côtés droit.
Bonus total possible : 3 points

D – TEMPS D'EXECUTION

Limité à 50 secondes pour toutes les catégories.

Nota :

Le chronométrateur donne le signal de départ.
La balle est sous le panier.
Le joueur peut démarrer dans la direction qu'il désire.
Une fois parti, obligation d'alterner les côtés.
Interdiction de faire 2 parcours de suite sur le même côté.