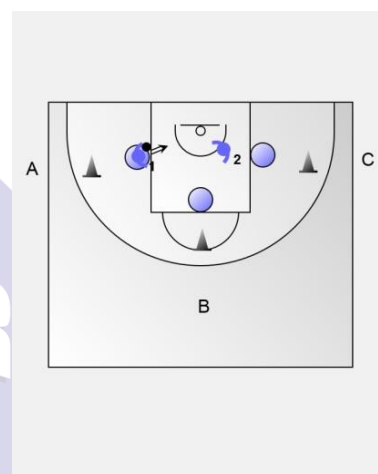
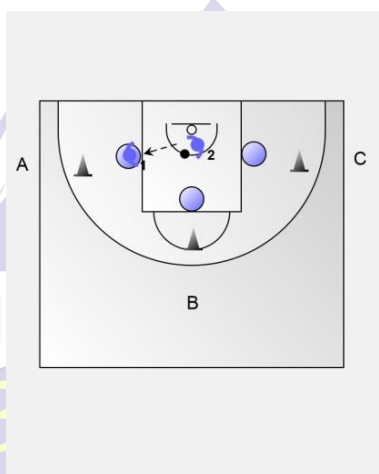
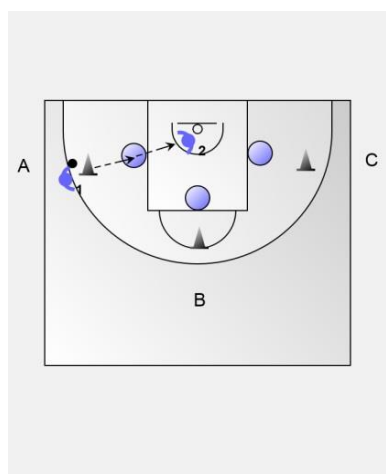


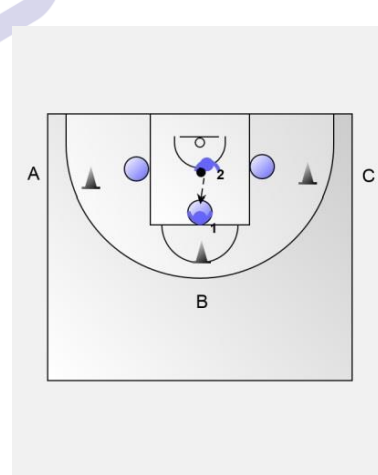
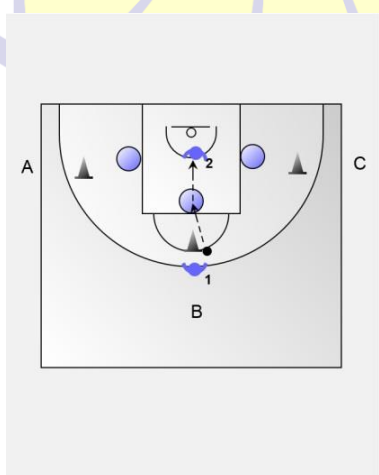
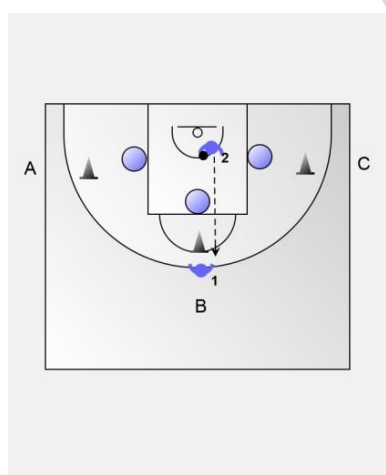


CHALLENGE U11 Comité Isère Basket-Ball

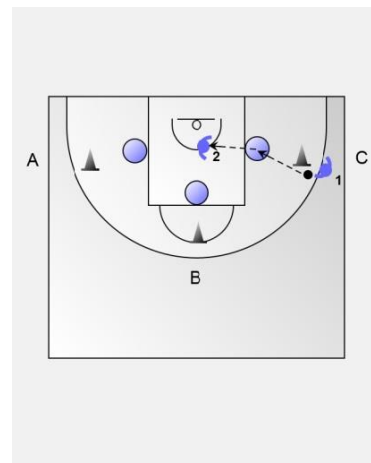
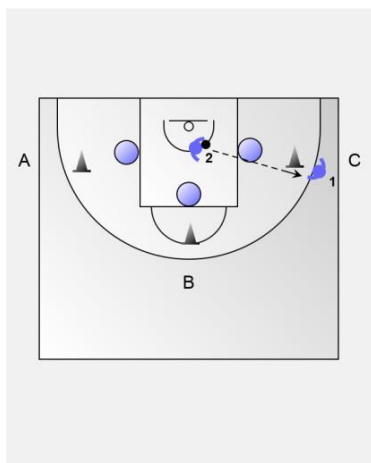
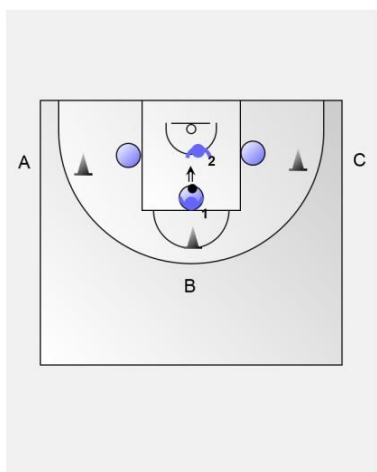
Test passes / tirs :



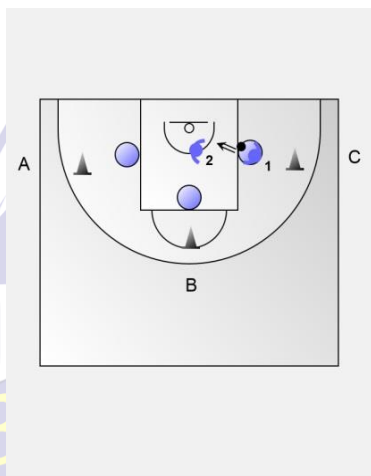
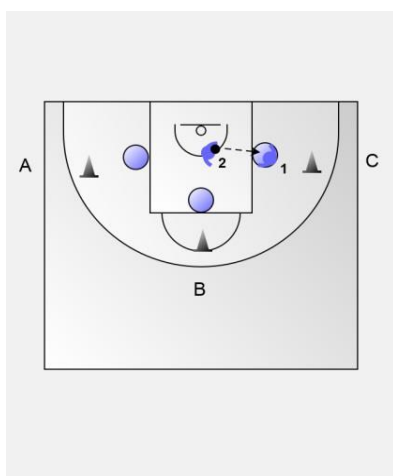
Le joueur 1 démarre derrière le plot A avec un ballon, il fait **une passe à terre main gauche** au joueur 2. Le rebond de la passe doit se faire dans le cerceau. Le cerceau est placé à 1m50 du plot. Après sa passe, le joueur 1 va dans le cerceau, réceptionne la passe de 2 et tir.



Ensuite le joueur 1 se déplace derrière le plot B, reçoit la balle du joueur 2 et lui fait **une passe à terre à 2 mains** (le ballon doit rebondir dans le cerceau). Il avance dans le cerceau, réceptionne la balle de 2 et tir.



Le joueur 1 se déplace derrière le plot C, reçoit la balle de 2 et lui fait **une passe à terre main droite** (le ballon doit rebondir dans le cerceau).



Il avance dans le cerceau, réceptionne la balle de 2 et tir.

Après il recommence au plot A jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

L'épreuve dure 1mn.

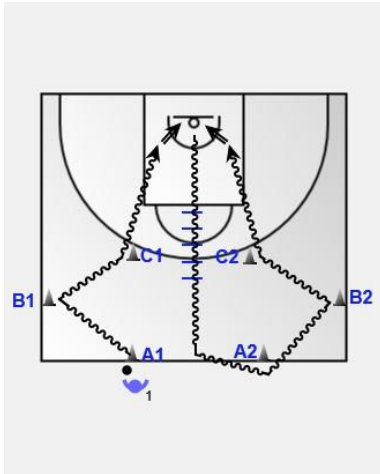
Le joueur marque 1 point chaque fois qu'il réussit une passe (ballon qui rebondi dans le cerceau et arrive dans les mains de 2).

Il a un bonus de 3pts s'il réussit 3 passes de suite (A, B, C).

Le joueur marque 2 points par paniers marqués.

Il a un bonus de 6pts s'il réussit 3 paniers (A, B, C) de suite et un bonus de 4 pts s'il réussit 2 paniers de suite.

Test dextérité / tir en course :



Le joueur 1 démarre derrière le plot A1 avec un ballon, il fait un départ croisé et se dirige vers le plot B1 **main gauche**.

Au plot B1, il fait **un changement de main dans le dos**.

Au plot C1, il fait **un changement de main devant « CROSS »**.

Puis **tir en course main gauche**.

Le joueur 1 prend son rebond, **remonte par le centre en dribblant main droite** et en mettant **2 appuis entre chaque latte** (les lattes sont espacées de 50cm).

Il contourne le plot A2, se dirige vers le plot B2.

Au plot B2, il fait **un changement de main dans le dos**.

Au plot C2, il fait **un changement de main devant « CROSS »**, puis va tirer en course main droite.

Le joueur 1 prend son rebond, **remonte par le centre en dribblant main gauche** et en mettant **2 appuis entre chaque latte** (les lattes sont espacées de 50cm).

Il contourne le plot A1, se dirige vers le plot B1 et recommence le circuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

L'épreuve dure 1mn.

Le joueur marque 2 points s'il réalise son parcours sans perdre le ballon et sans arrêter son dribble avant le tir.

Le joueur marque 2 points par panier marqué (bons appuis, bonne main, sans marché).

Le joueur à un bonus de 4 points s'il réussit 2 paniers de suite (un à gauche et un à droite).