



CHALLENGE U11 Comité Isère

Épreuve 1 : test adresse



- Un passeur/rebondeur à chaque cerceau.
- Le joueur démarre au cerceau (ou pastille) 1 balle en main.
- Il réalise un tir dans chaque cerceau dans l'ordre des numéros.

Après il recommence au cerceau 1 jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

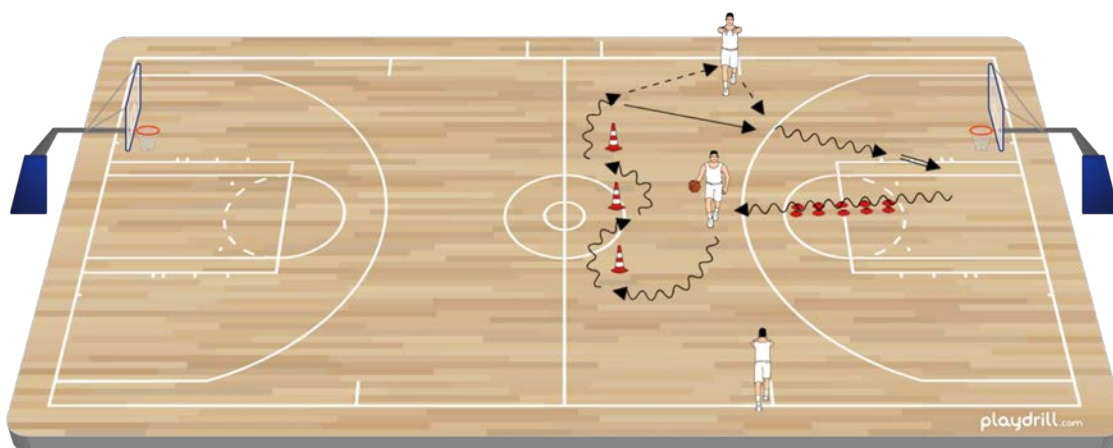
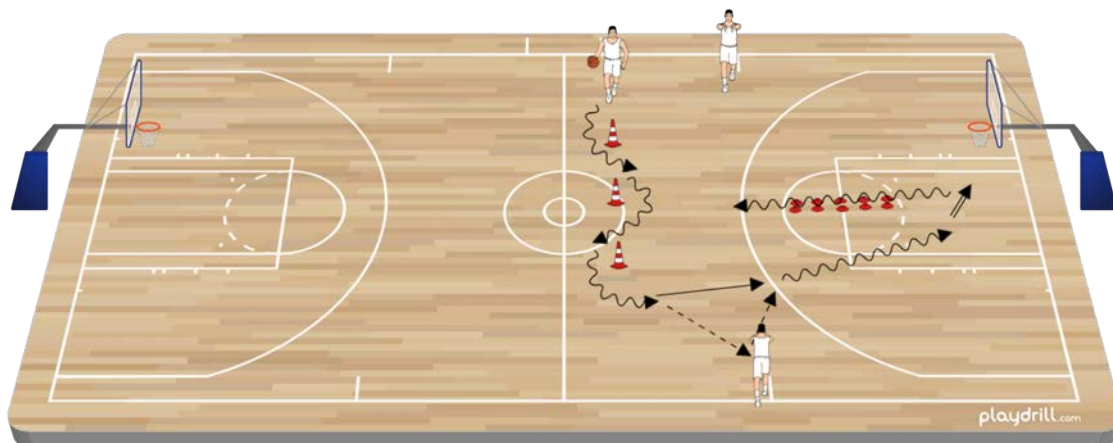
L'épreuve dure 1 min.

Valeur des paniers :

- 3 pts pour les cerceaux 1, 2, 4, 5
- 2 pts pour le cerceau 3

Le joueur a un bonus de 3 pts à chaque fois qu'il réussit 3 paniers consécutifs.

Épreuve 2 : test dextérité / tir en course



- Le joueur 1 réalise un slalom, fait une passe dans le dribble au joueur 2 passeur, appelle la balle devant la ligne à 3 pts, fait un arrêt simultané, départ en dribble croisé main droite et tir en course main droite.
- Le joueur 1 prend son rebond, remonte en dribblant en mettant 2 appuis entre chaque coupelle, enchaîne un slalom à l'opposé, fait une passe dans le dribble au joueur 3 passeur, appelle la balle devant la ligne à 3 pts, fait un arrêt simultané, départ en dribble croisé main gauche et tir en course main gauche.
- Il recommence le parcours jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

L'épreuve dure 1 min.

- Le joueur marque 2 points par panier marqué (bons appuis, bonne main, sans marcher).
- Le joueur a un bonus de 2 points s'il réussit 2 paniers de suite (un à gauche et un à droite).



- Le joueur marque 2 points s'il réalise son parcours sans perdre le ballon, sans arrêter son dribble, sans marcher sur les départs en dribble.

Si marcher sur le départ en dribble ou sur le double pas : le panier n'est pas validé.