Le CHALLENGE U11 féminin

Objectifs :

- ✓ Développer et faire connaître le challenge fédéral U13 chez les filles
- ✓ Favoriser la répétition de gestes techniques à travers des épreuves individuelles qui ressemblent aux 4 épreuves fédérales mais adaptées au public visé
- ✓ Avoir des éléments supplémentaires pour construire vos séances d'entraînements
- ✓ Mettre en valeur la performance individuelle qui ne sera que bénéfique pour l'équipe
- ✓ Favoriser la vitesse d'exécution de gestes techniques

Déroulement :

- ✓ Rassemblements par secteur géographique dans 4 ou 5 lieux du département sur une séance d'entraînement en présence de membres de la commission technique du CD68 garant de l'équité.
- ✓ Période : avril à juin 2023
- ✓ Rassemblement de 10 finalistes, les 10 meilleurs scores, lors d'une finale organisée à l'occasion des finales de la TARMAK CUP U15 (date à définir)
- ✓ Inscription par mail au préalable, obligation d'être licenciée et U11 (née en 2011)
- ✓ Une seule présentation possible sur un des rassemblements

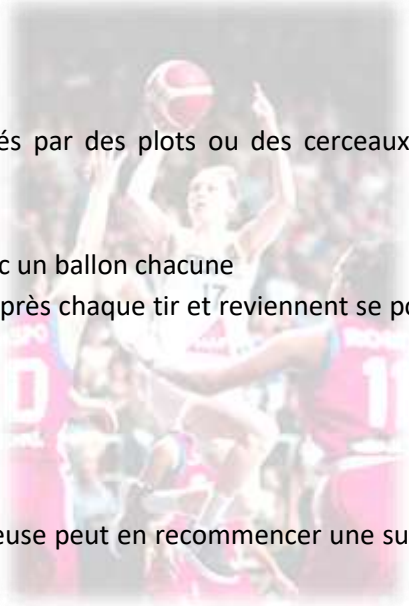
Toutes les épreuves se feront en taille 5 et sur les paniers mini basket

Epreuve d'adresse

Savoir-faire :

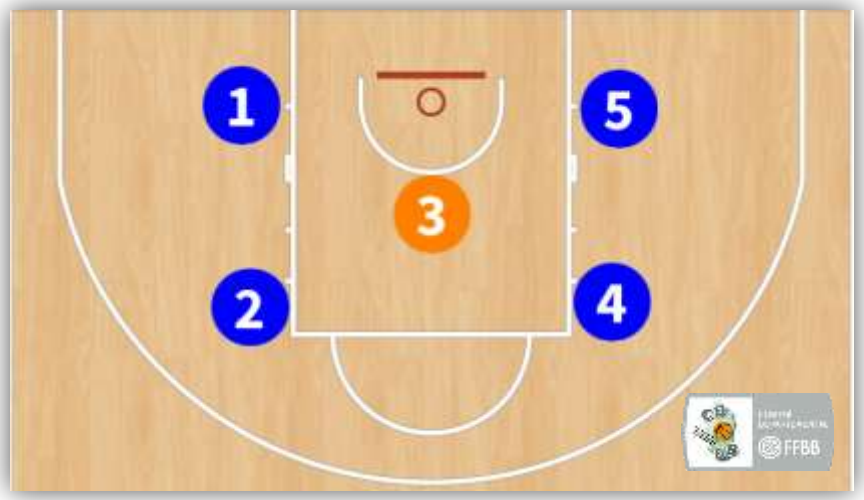
- Accrochage visuel de la cible
- Tir de plain-pied
- Prise de balle
- Alignement des appuis et du corps

30 secondes



Déroulement :

- La joueuse tire des 5 spots matérialisés par des plots ou des cerceaux plats dans l'ordre de **1 à 5**
- La joueuse démarre au spot **N°1**
- Une rebondeuse/passeuse par spot avec un ballon chacune
- Ces 5 joueuses récupèrent leur ballon après chaque tir et reviennent se positionner à leur spot



Règlement :

- Durée : 30 secondes
- Quand la série de 5 tirs est finie, la joueuse peut en recommencer une suivante dans le même ordre de 1 à 5
- 4 spots à **2** points (en bleu) et 1 spot à **1** point (en orange)
- Additionner les points au fur et à mesure jusqu'à la fin des 30 secondes

Epreuve des lancers-francs

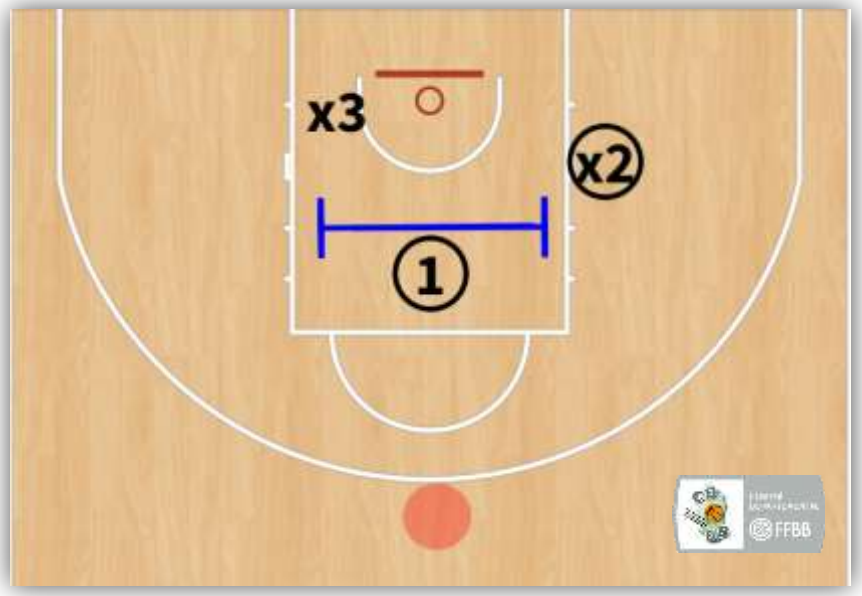
Savoir-faire :

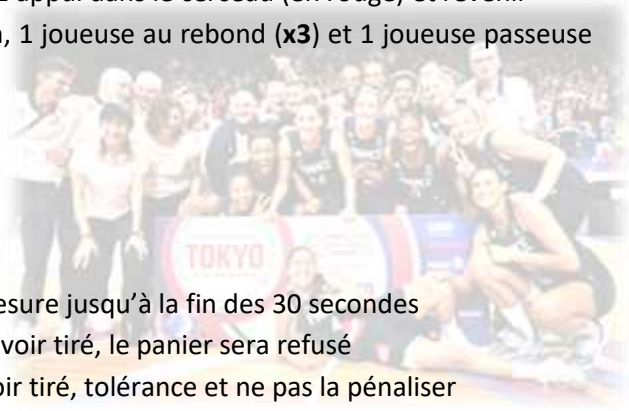
- Recherche d'une mécanique de tir
- Adresse aux lancers-francs après course

30 secondes

Déroulement :

- Plusieurs séries de **2** tirs
- Ligne des lancers-francs avancée (ligne bleue)
- Après chaque série, courir et poser 1 appui dans le cerceau (en rouge) et revenir
- 1 joueuse qui tire (**1**) avec un ballon, 1 joueuse au rebond (**x3**) et 1 joueuse passeuse (**x2**) avec un ballon





Règlement :

- Durée : 30 secondes
- Chaque panier vaut **1** point
- Additionner les points au fur et à mesure jusqu'à la fin des 30 secondes
- Si la joueuse mord la ligne **avant** d'avoir tiré, le panier sera refusé
- Si la joueuse mord la ligne **après** avoir tiré, tolérance et ne pas la pénaliser

Epreuve appuis - tir en course

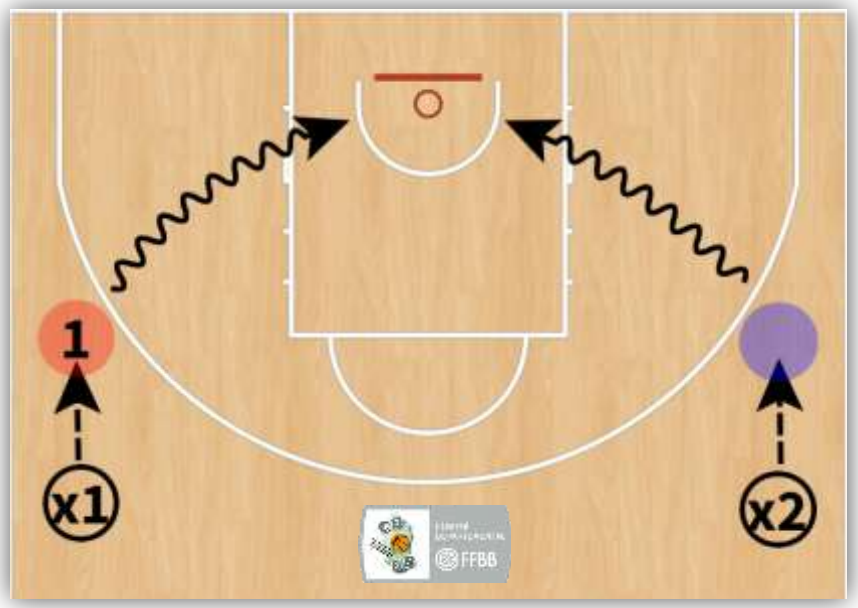
30 secondes

Savoir-faire :

- Pivoter
- Départs croisés gauche et droite
- Tirs en course gauche et droite

Déroulement :

- Joueuse (**1**) se place pied gauche dans le cerceau rouge face à la passeuse (**x1**)
- **X1** effectue une passe à **1,** cette dernière réalise un pivoter pour se placer face au cercle puis départ croisé pied droit main gauche
- **1** effectue un tir en course à gauche et **x1** va s'occuper du rebond et se replace à son spot d'origine.
- **1** va ensuite placer son pied droit dans le cerceau bleu
- **X2** effectue une passe à **1,** cette dernière réalise un pivoter pour se placer face au cercle puis départ croisé pied gauche main droite
- **1** effectue un tir en course à droite et **x2** va s'occuper du rebond et se replace à son spot d'origine.
- **1** peut recommencer le circuit dans le même ordre que précédemment



Règlement :

- Durée : 30 secondes
- Chaque panier marqué vaut **2** points
- Le panier sera **refusé** s'il n'y a pas les bons appuis lors du tir en course

Epreuve dribble – passe – tir en course

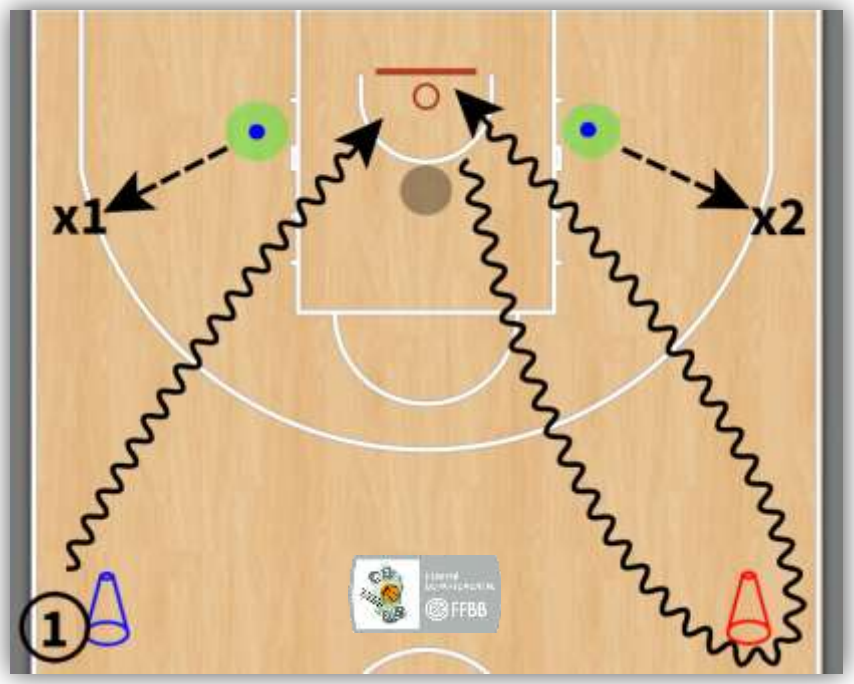
Savoir-faire :

- Précision des passes
- Tirs en course gauche et droite à grande vitesse
- Dribbles main gauche, main droite et de contre-attaque
- Enchaîner différentes choses

30 secondes

Déroulement :

- Joueuse (**1**) démarre au plot bleu et va effectuer un tir en course à gauche puis récupère son ballon, fait le tour du plot rouge et enchaîne par un tir en course à droite
- **1** pose son ballon dans le cerceau noir (placé cœur de raquette) et s'oriente vers un des cerceaux verts (placés à 45° bord de raquette), pas d'ordre à respecter, pour récupérer un ballon (en bleu) puis effectue une passe vers **x1** d'un côté et vers **x2** de l'autre côté qui sont placées sur la ligne des 3 points à la hauteur du cerceau noir mains prêtes pour servir de cible. **X1** et **x2** vont replacer les ballons dans leur cerceau après la passe
- **1** reprend son ballon dans le cerceau noir et peut recommencer le circuit tant que le temps lui permet



Règlement :

- Durée : 30 secondes
- Chaque tir en course marqué vaut **2** points
- Chaque passe précise vaut **1** point
- Le panier sera refusé s'il n'y a pas de bons choix d'appuis lors du tir en course

LES 10 FINALISTES DU CHALLENGE 2022