

Défis pour plateau U7 et U9

Le tir

Défi Serbie

On joue à tour de rôle, après le tir le joueur replace le ballon dans le cerceau

Ramasser la balle au sol et enchaîner le tir

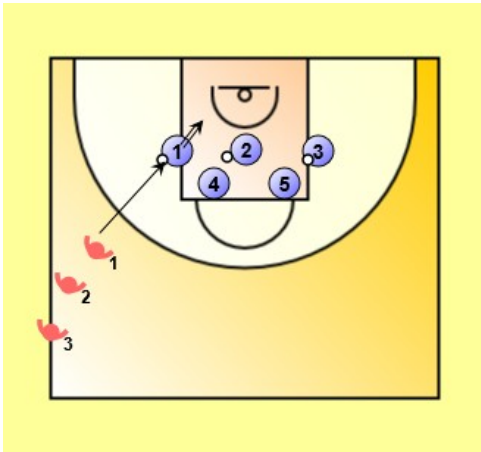
Critères de réussite :

- Panier réussi (2 points) passer à la position suivante
- Panier raté on recommence.

Comportements attendus : main et le coude passe sous

la balle, fouetter de poignet, rester face au panier. Ne pas redescendre, coordination bras-jambes.

Variante : jouer individuellement (il faut que le joueur ait validé toutes les positions pour passer au joueur suivant) place des spots, assis sur une chaise, arriver en dribble).



La passe

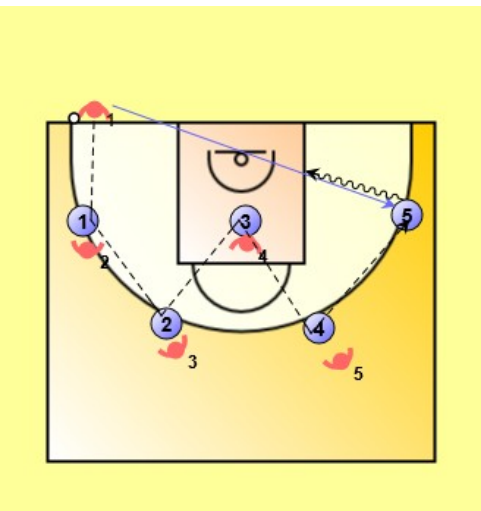
Défi France

Les joueurs doivent réaliser des passes, pour effectuer le parcours. Au dernier cerceau le joueur doit dribbler pour aller tirer (il doit changer à chaque passage).

Critères de réussite : Les tours ne sont comptabilisés que si la balle n'est pas tombée au sol (accorder un bonus de 2 points si le panier est marqué)

Comportements attendus : préparer ses mains, regarder la balle. Avoir un pied dans le cerceau et pivoter pour passer au joueur suivant. Passes tendues

Variante : l'éloignement des cerceaux, les joueurs s'organisent pour occuper les cerceaux, ajouter des ballons



Le dribble

Défi USA

Le joueur à un « témoin » (un plot, coupelle...), il effectue le parcours en dribble avec un changement de main à chaque cerceau (il doit également changer le « témoin de main »)

Critères de réussite : faire le maximum de tours dans le temps imparti. (5 mns)

Comportements attendus : ne pas perdre la balle, hauteur de dribble, ne pas regarder sa balle, changement de vitesse

Variante : l'éloignement des cerceaux, le type de changement de main, terminer le parcours avec un tir (à 1 main)

