

## Défis pour plateau U7 et U9

### Le tir

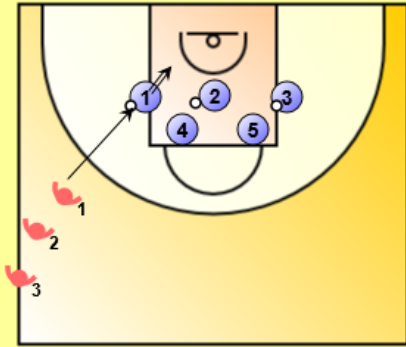
#### Défi Serbie

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

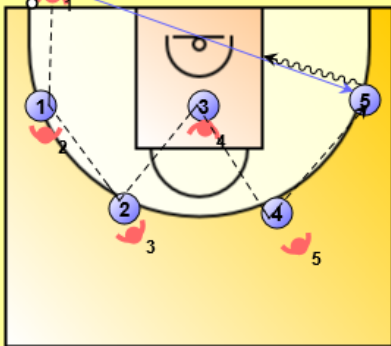
#### Défi France

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

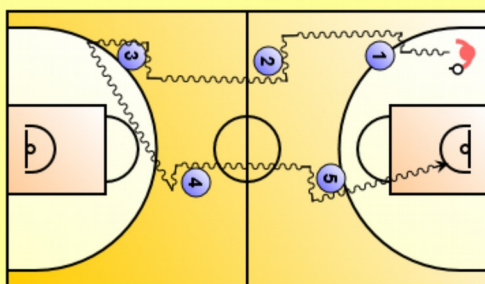


### Le dribble

#### Défi USA

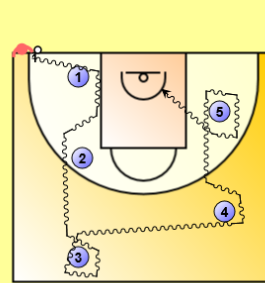
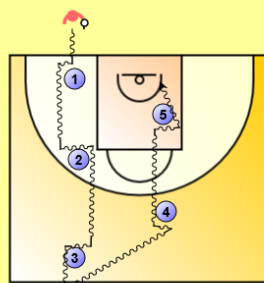
Le joueur à un « témoin » (un plot, coupelle...), il effectue le parcours en dribble avec un changement de main à chaque cerceau (il doit également changer le « témoin de main »)

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



#### Comportements

ne pas perdre la balle, dribble, ne pas regarder changement de vitesse



**attendus :** hauteur de sa balle,

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