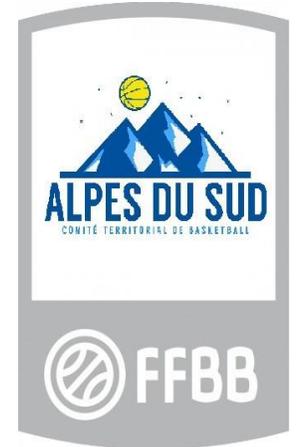


Challenge U9: Le Basket d'Or

Saison 2022/2023



Challenge inspiré de la LR CVL

Challenge U9: Le Basket d'Or

Saison 2020/2021

Public concerné

Challenge réservé uniquement aux licencié(e)s né(e)s en 2014 et 2015.

Point réglementaire:

Panier à 2m60 et utilisation de ballons T5 OBLIGATOIRE

2 phases:

1) PHASE CLUBS : Organisation autonome de chaque club.

2) FINALES DEPARTEMENTALES : Pour la saison 2022 / 2023 tous les enfants participeront aux épreuves lors de la FNMB.

Les dates des différentes phases :

1) PHASE CLUBS : De Septembre 2022 jusqu'à fin Mars 2023

→ Organisation des épreuves au sein des clubs.

2) FINALE DEPARTEMENTALE : le Samedi ou dimanche 6-7 mai 2023

→ Lors d'une journée spécifique Basket d'Or

OBJECTIFS DU CHALLENGE BASKET D'OR:

- ❖ Maitriser les fondamentaux incontournables de la catégorie U9
- ❖ Favoriser la répétition de gestes techniques à travers des épreuves individuelles
- ❖ Favoriser la vitesse d'exécution des gestes techniques
- ❖ Mettre en valeur la performance individuelle de l'enfant
- ❖ Outil de formation pour l'Equipe Technique Départementale 0A
- ❖ Avoir des éléments supplémentaires pour construire vos séances d'entraînement
- ❖ Rassemblement autour d'un moment festif pour le club et les jeunes

4 EPREUVES INDIVIDUELLES

- Epreuve 1 : « **La Gachette** » (Tir prêt du cercle)
- Epreuve 2 : « **Les 7 Tirs** » (Adresse - Tir à mi-distance)
- Epreuve 3 : « **Le Parcours Dribble** » (Aisance Dribble - Tir)
- Epreuve 4 : « **Le Ballon Déménageur** » (Aisance passe)

Epreuve 1 : « La Gachette »

Adresse - Tir près du cercle

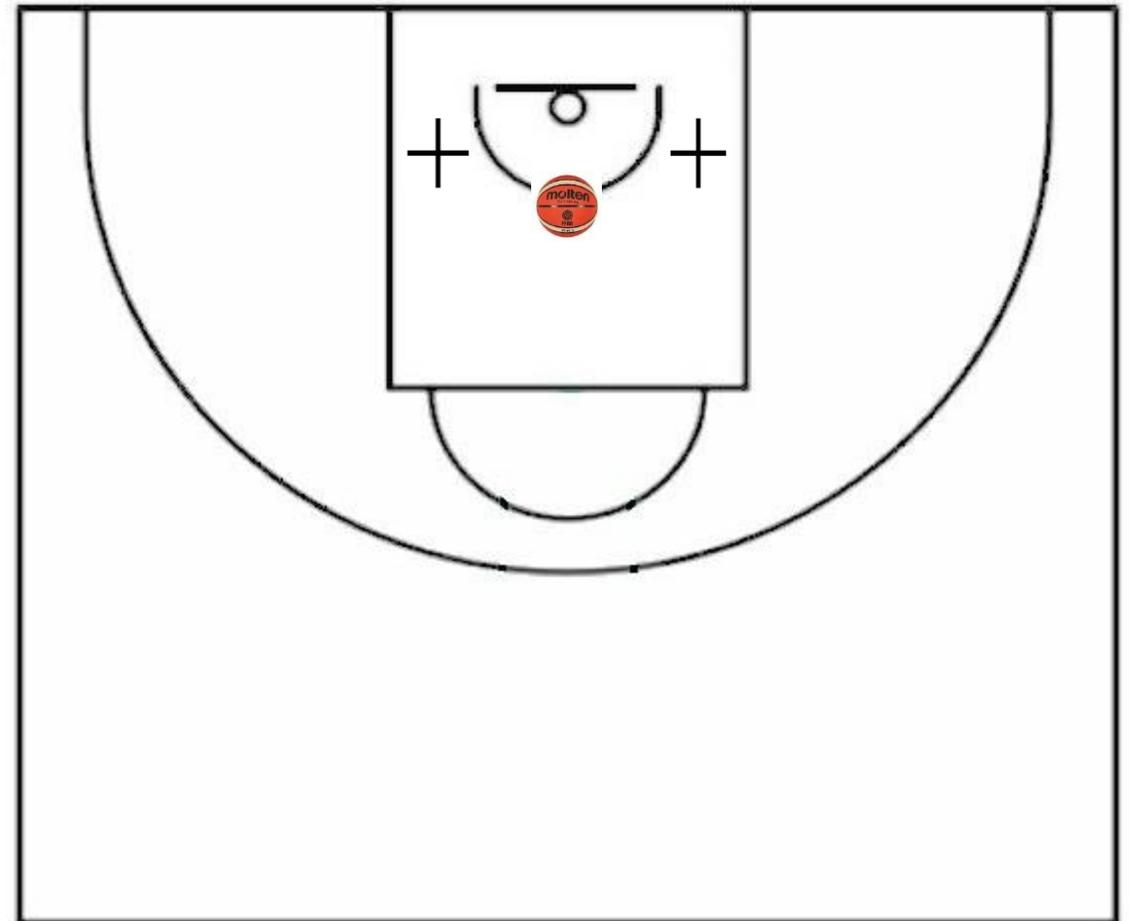
1 Tireur

1 minute

LES SAVOIRS-FAIRE INCONTOURNABLE CHEZ LES U9 :

- Motricité / coordination (flexion / extension)
- Accroche visuelle sur le panier
- Tir de plein pied (équilibre, appuis, tenue de balle)

MATERIEL: 1 ballon



Epreuve 1 : « La Gachette »

Adresse - Tir près du cercle

DEROULEMENT

Pour démarrer :

Le départ s'effectue ballon en main sous le panier.

Le chronomètre est déclenché lorsque le joueur lâche le ballon pour commencer ses tirs.

Durant 1 minute, il tire de la main droite ou gauche.

Il y a une tolérance sur la règle du "marcher", cependant le joueur est dans l'OBLIGATION de dribbler sur un rebond lointain, pour revenir près du cercle.

Le décompte s'arrête au bout d'1 minute.

Si le ballon est lâché avant la fin de la minute, et si le panier est marqué, il sera donc compté.

REGLES:

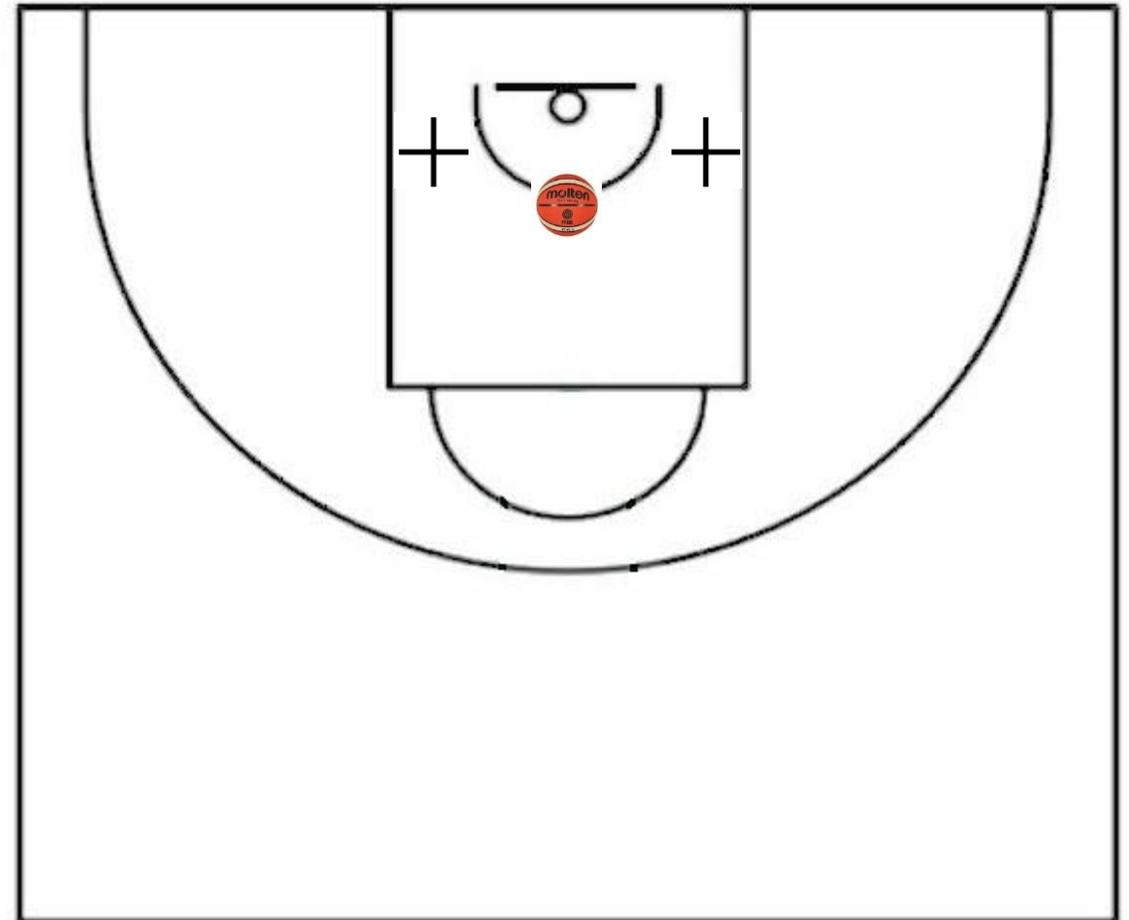
- Durée : 1 minute
- Spot de départ : sous le panier (voir schéma)

COMPTAGE DES POINTS / PENALITES:

- Panier marqué = **2 points**
- Panier refusé si « pas de dribble lors de rebond loin » = **0 POINT**

1 Tireur

1 minute



Epreuve 2 : « Les 7 tirs »

Adresse - Tir près du cercle

1 Tireur

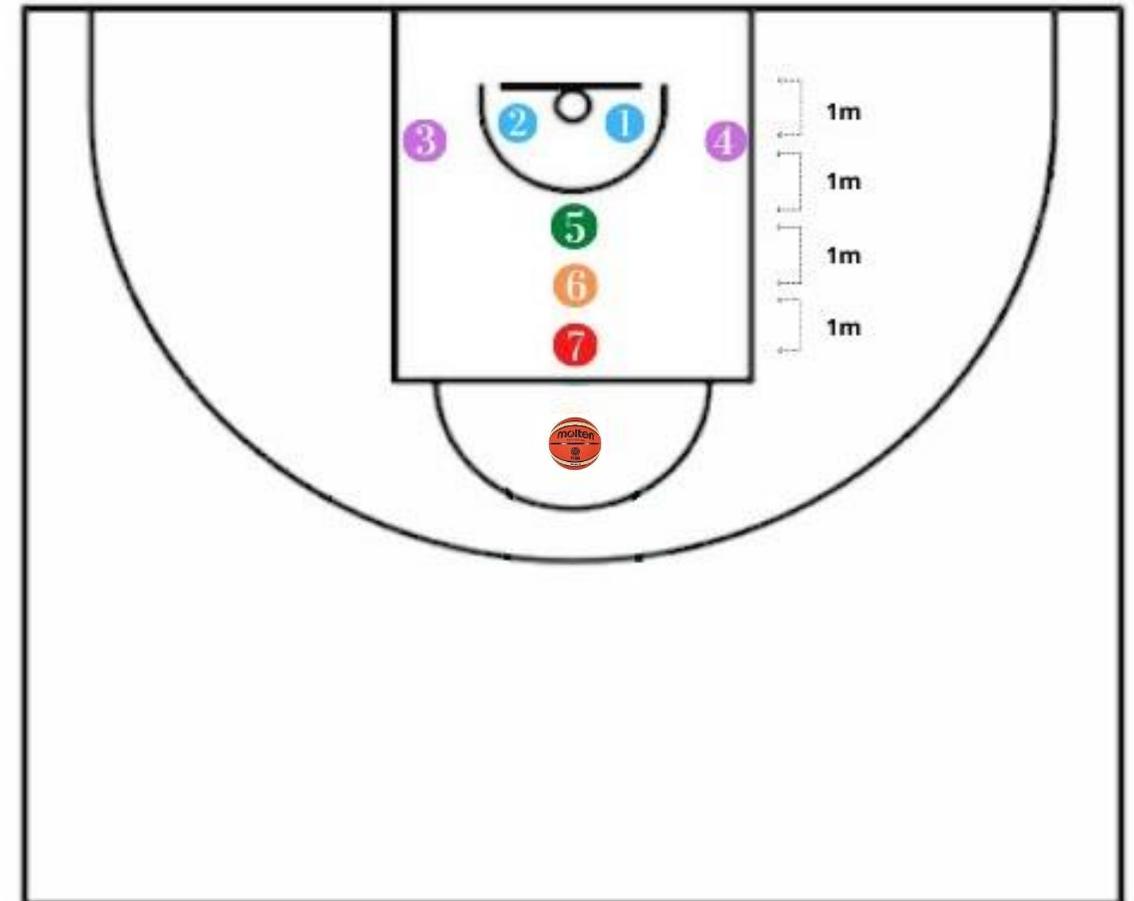
2 rebondeurs

1 minute

LES SAVOIRS-FAIRE INCONTOURNABLE CHEZ LES U9 :

- Motricité / coordination (flexion / extension)
- Accroche visuelle sur le panier
- Tir de plein pied (équilibre, appuis, tenue de balle)

MATERIEL: 3 ballons



Epreuve 2 : « Les 7 tirs »

Adresse - Tir près du cercle

DEROULEMENT

Pour démarrer :

Le joueur démarre spot 1 (voir schéma)

Le chronomètre est déclenché, lorsque le ballon quitte les mains du joueur.

Il doit réaliser 7 tirs dans l'ordre obligatoire de 1 à 7 voir schéma.

Si la minute n'est pas terminée, le joueur recommence le tour en respectant toujours l'ordre des tirs, jusqu'à la fin du temps imparti.

Si le ballon est lâché des mains avant la fin de la minute, alors le panier sera compté.

Mise en place du circuit :

Faire des marquages au sol assez large (coller au sol, ou cerceaux souples)

Prévoir 2 personnes supplémentaire, qui mettent toujours un ballon à disposition du joueur (voir schéma).

Le joueur prend son propre rebond.

REGLES

- **Durée :** 1 minute
- **Ordre :** passer du plot N°1 vers le plot N°2 puis le N°3 etc puis recommencer dans le même sens
- **Spot de départ :** Spot 1 (voir schéma)

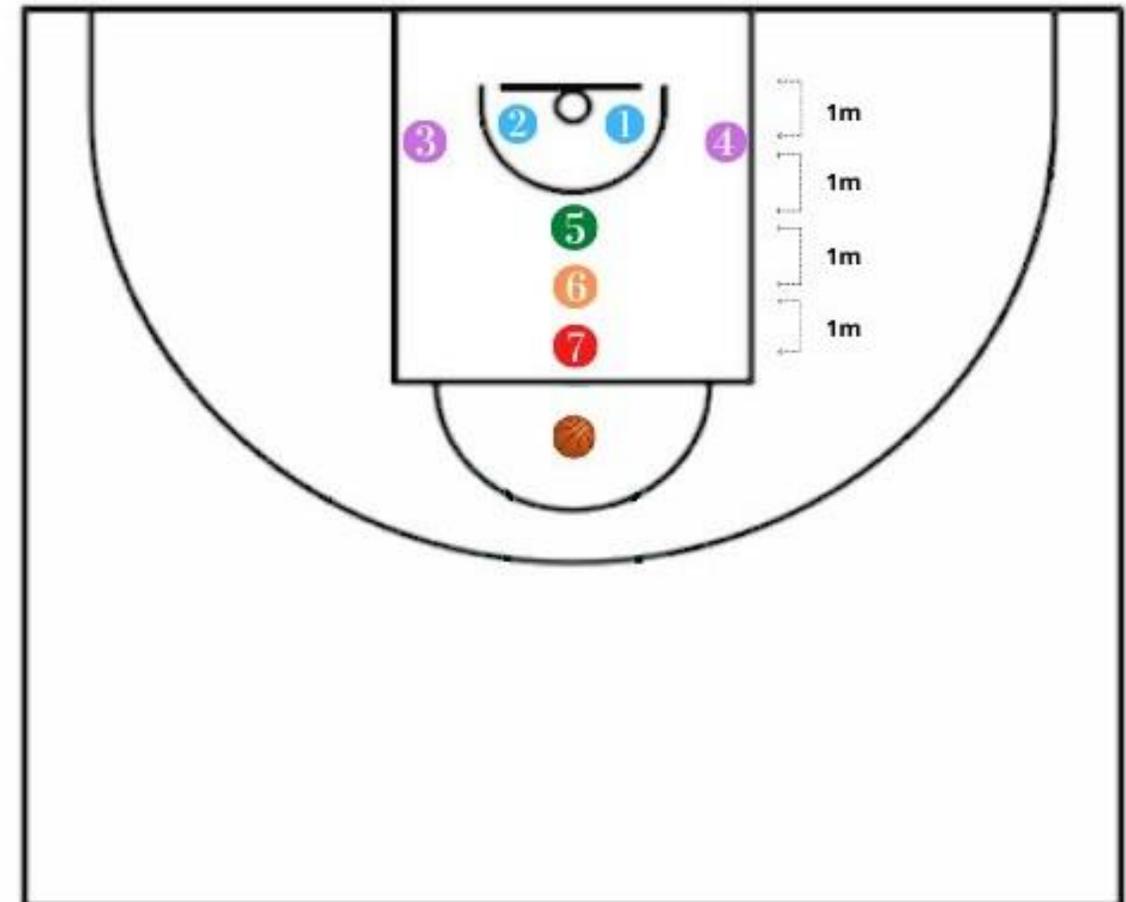
COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- **1 panier = 2 POINTS**
- **Bonus si tous les paniers sont marqués = 2 POINTS**

1 Tireur

2 Rebondeurs

1 minute



Epreuve 3 : « Parcours dribble »

Adresse - Tir prêt du cercle

LES SAVOIRS-FAIRE INCONTOURNABLE CHEZ LES U9 :

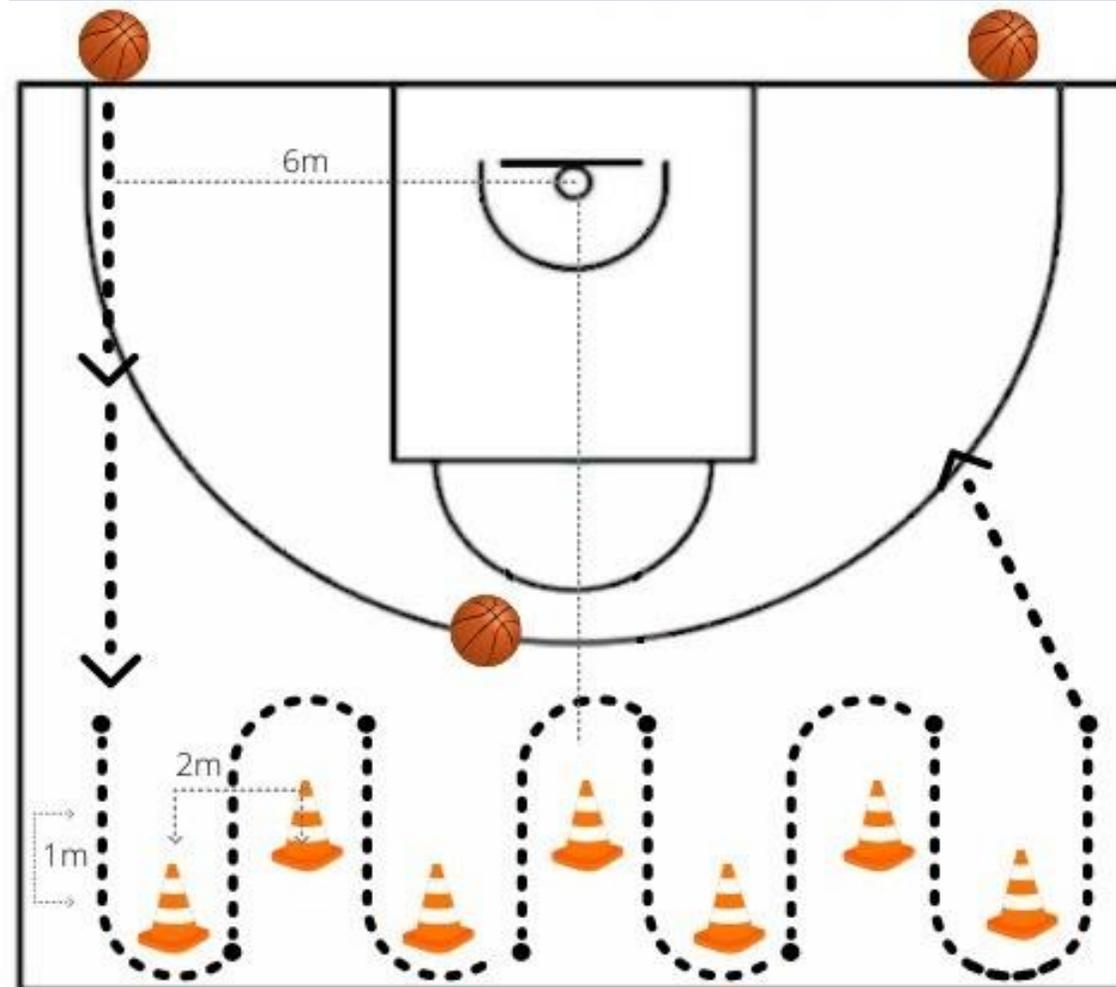
- Motricité / coordination
- Capacité à changer de main dans le dribble
- Capacité à s'arrêter après une course en dribble pour tirer
- Ou capacité à enchaîner un tir en course après dribble
- Accroche visuelle sur le panier

MATERIEL: 3 ballons / 7 piquets

1 Tireur

1 Personne responsable piquet

1 minute



Epreuve 3 : « Parcours dribble »

Dribble - Tir près du cercle

DEROULEMENT

Pour démarrer :

Le joueur doit réaliser le parcours autant de fois que possible en dribblant.

Un passage à droite, un passage à gauche, ainsi de suite en effectuant le slalom, puis il doit réaliser un tir au choix (45° en course, tir à 45°, tir libre).

Le tir se fait OBLIGATOIREMENT dans la zone restrictive.

Le chronomètre est déclenché lorsque le joueur lâche le ballon pour commencer ses dribbles (INTERDICTION de lancer le ballon loin devant au départ en dribble).

En cas de perte du ballon, la reprise du parcours doit se faire à l'endroit de la perte de la balle. (prévoir un deuxième ballon au milieu du terrain pour que le joueur ne perde pas de temps à aller récupérer le ballon perdu).

Si un piquet est manqué reprendre à ce piquet.

Mettre des piquets pas de plots, tous les tours doivent se faire avec le même ballon.

REGLES

- Durée : 1 minute

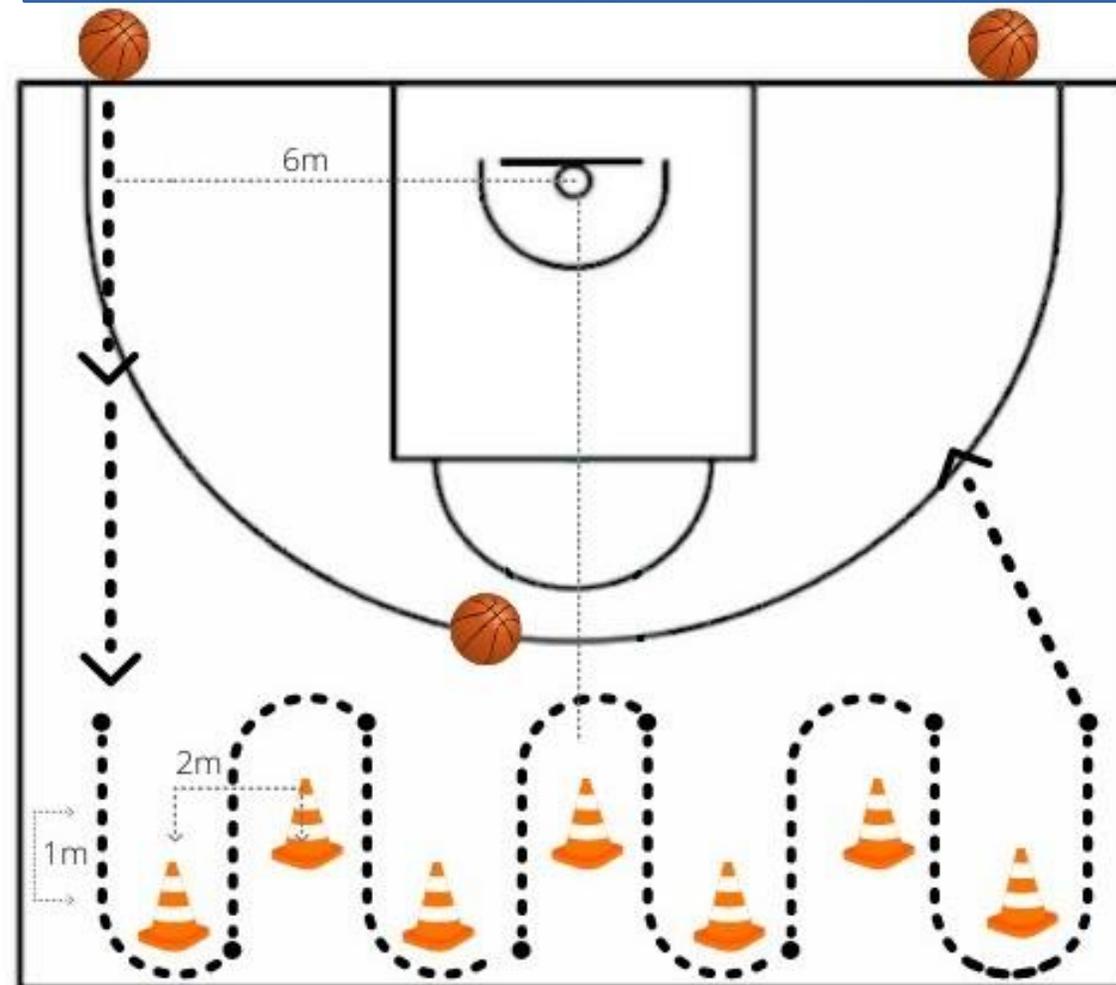
COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 plot passé (2 appuis + ballon sans faire tomber le piquet) = 1 POINTS
- 1 panier = 2 POINTS
- Reprise de dribble et dribble à 2 mains = - 1 POINT

1 Tireur

1 Personne responsable piquet

1 minute



LES SAVOIRS-FAIRE INCONTOURNABLE CHEZ LES U9 :

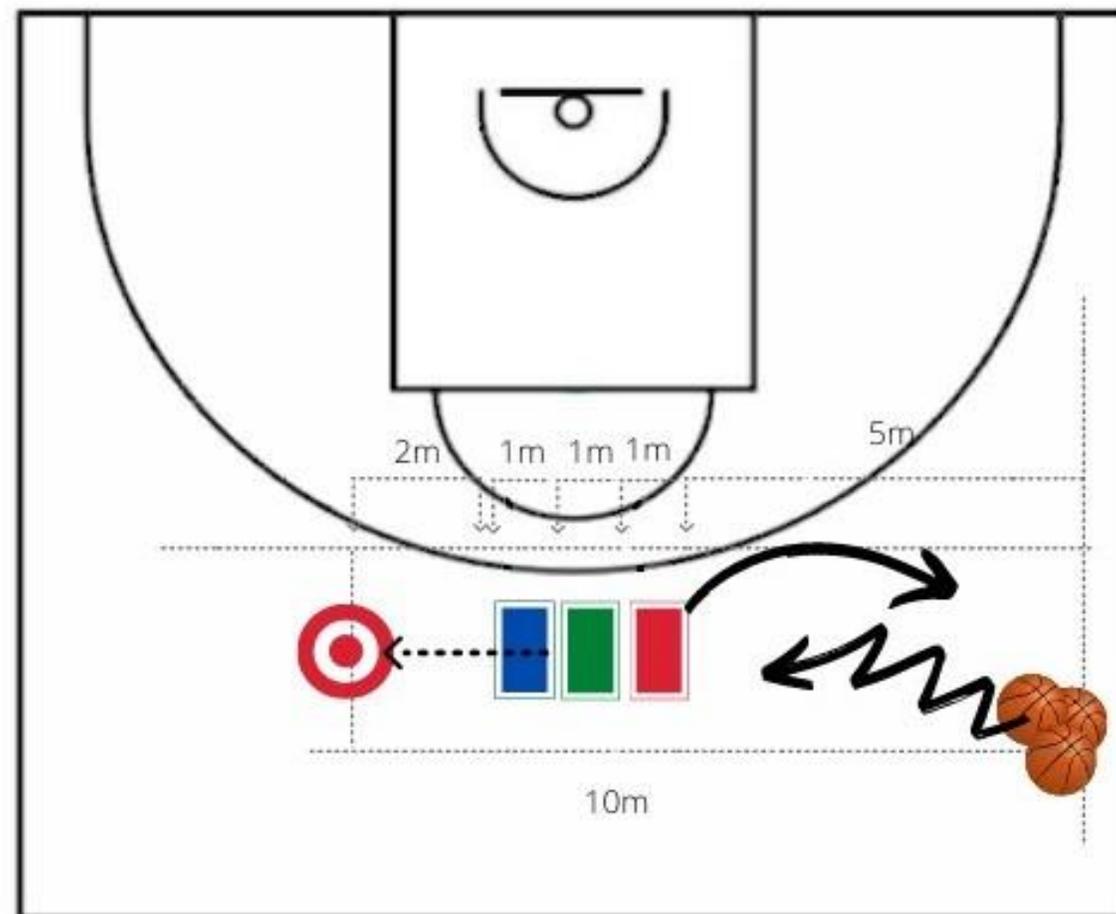
- Motricité / coordination
- Capacité à s'arrêter après une course en dribble
- Accroche visuelle sur la cible
- Capacité à exécuter une passe tendue ou à terre à deux mains

MATERIEL: 10 – 15 ballons / 1 cerceau / 2 piquets avec jalons
/ marquage sol anti-dérapant ou zone de plots

1 Passeur

2 Réceptions ballons

1 minute



DEROULEMENT

Pour démarrer :

Le joueur démarre du bac à ballon.

Le chronomètre est déclenché lorsqu'il saisit le ballon pour commencer le parcours.

Le joueur dribble et s'arrête dans la première zone (bleu) et lance le ballon à travers le cerceau. Il peut faire rebondir le ballon pour atteindre la cible (passe à terre).

Il retourne ensuite au bac à ballon et recommence le circuit en s'arrêtant à la zone 2 (verte) puis 3 (rouge) ainsi de suite.

La passe est validée si le joueur garde 1 pied au sol OBLIGATOIREMENT dans la zone. Le deuxième pied peut-être avancé (fente avant) pour donner de la force.

Si la passe n'est pas validé, il repart à la zone de ballons, et effectue la passe suivante.

La cible est un cerceau d'un diamètre de 60cm. Le haut du cerceau est placé à 130cm Du sol. La cible doit être fixé.

Le bac doit contenir suffisamment de ballons.

REGLES

- **Durée :** 1 minute
- **Ordre :** Passer de la Zone N°1 puis la zone N°2 puis la N°3 puis recommencer si il reste du temps
- **Spot de départ :** Bac à ballon

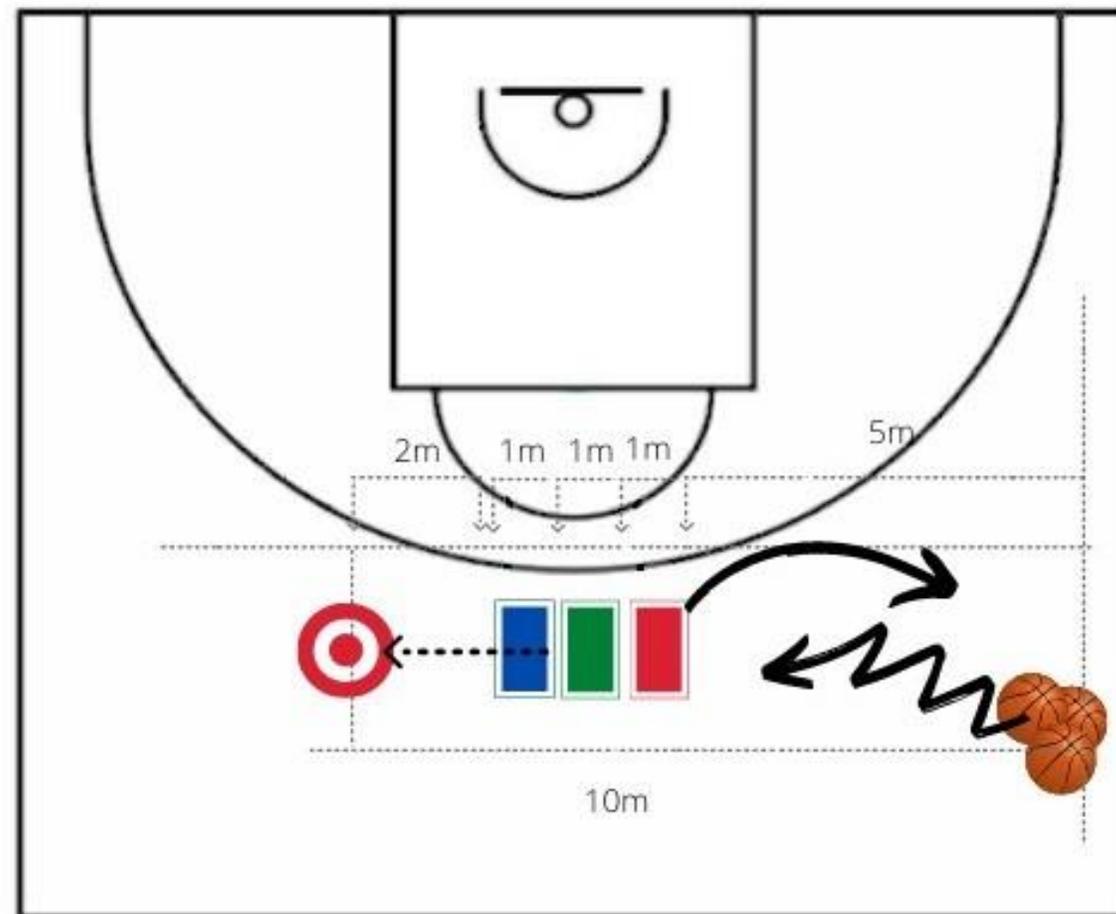
COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- **Passe réussi Zone 1 = 2 POINTS**
- **Passe réussi Zone 2 = 3 POINTS**
- **Passe réussi Zone 3 = 4 POINTS**
- **Reprise de dribble et / ou pas de dribble « marcher » = -1 POINT**
- **Si le joueur dépasse sa zone (1 pied obligatoire dans la zone) = 0 POINT**

1 Passeur

2 Réceptions ballons

1 minute



Challenge U9: Le Basket d'Or

Saison 2022/2023



**Pour toutes questions n'hésitez pas à contacter notre CTF
PELLOUX Amélie**

@ : ctfasbb@gmail.com

