

# Challenge U 11: Le Panier d'Or

## Saison 2022/2023



Challenge inspiré du CD22

### Public concerné

Challenge réservé uniquement aux licencié(e)s né(e)s en 2012 et 2013.

### 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 Décembre 2022**

→ Organisation des épreuves au sein des clubs.

**2) FINALE DEPARTEMENTALE : le Dimanche 05 février 2023**

→ Journée Challenge Benjamin(e) + Panier d'or



### OBJECTIFS DU CHALLENGE PANIER D'OR:

- ❖ Maitriser les fondamentaux incontournables de la catégorie U11
- ❖ 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 détection pour l'Equipe Technique Territoriale 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 : « **Le grand 8** » (Dextérité - Tir en course)
  - Epreuve 2 : « **Le yoyo** » (Dribble - Passe - Tir en course)
  - Epreuve 3 : « **Le feu d'artifice** » (Adresse - Tir à mi-distance)
  - Epreuve 4 : « **La cible** » (Lancers francs)
- 

# Epreuve 1 : « Le Grand 8 »

## Dextérité - Tir en course

### LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES U11

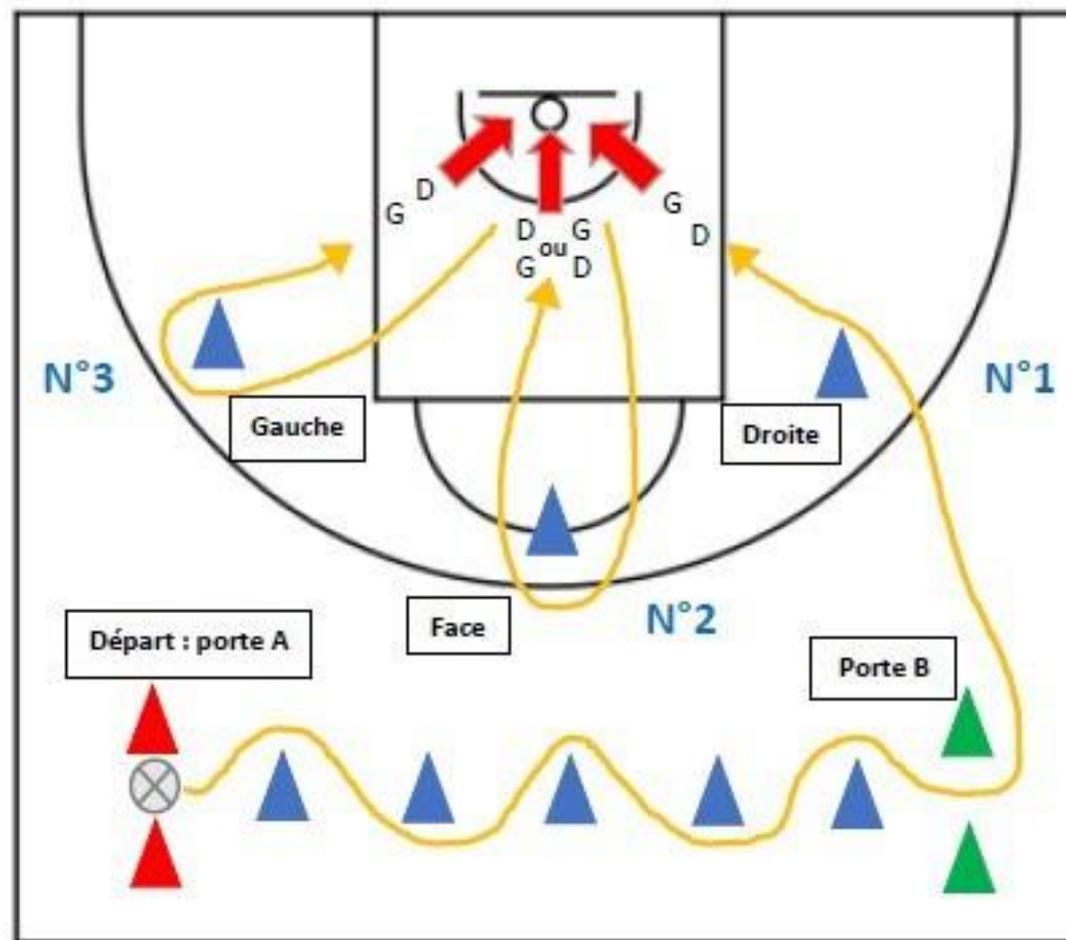
- ✓ La motricité et la coordination
- ✓ La capacité à changer de rythme
- ✓ La capacité à changer de direction
- ✓ Les tirs en course à droite et à gauche après dribble

**Appuis droite/gauche à droite**  
**Choix des appuis sur le tir de face**  
**Appuis gauche/droite à gauche**

**MATERIEL** : 12 plots / 1 ballon

**- 1 tireur**

**45 secondes**



# Epreuve 1 : « Le Grand 8 »

## Dextérité - Tir en course

### DEROULEMENT

#### Pour démarrer :

Le joueur commence entre les plots de la **porte A** et effectue le slalom en dribble.

Il passe dans la **porte B** et va contourner le **plot N°1** pour faire un **tir en course à droite**.

#### Pour continuer le circuit (spot face à la cible) :

Après avoir pris son rebond, il contourne le **plot N°2** dans l'axe puis va effectuer un **tir en course de face**.

#### Pour continuer le circuit :

Après avoir pris son rebond, il va contourner le **plot N°3** pour effectuer un **tir en course à gauche**.

Après avoir pris son rebond, il part en dribble pour passer par la **porte B**, il effectue le slalom dans le **sens inverse** et passe dans la **porte A** pour effectuer les 3 tirs en course en commençant pour le **plot N°3**.

**Idem pour la suite de l'exercice.**

### REGLES

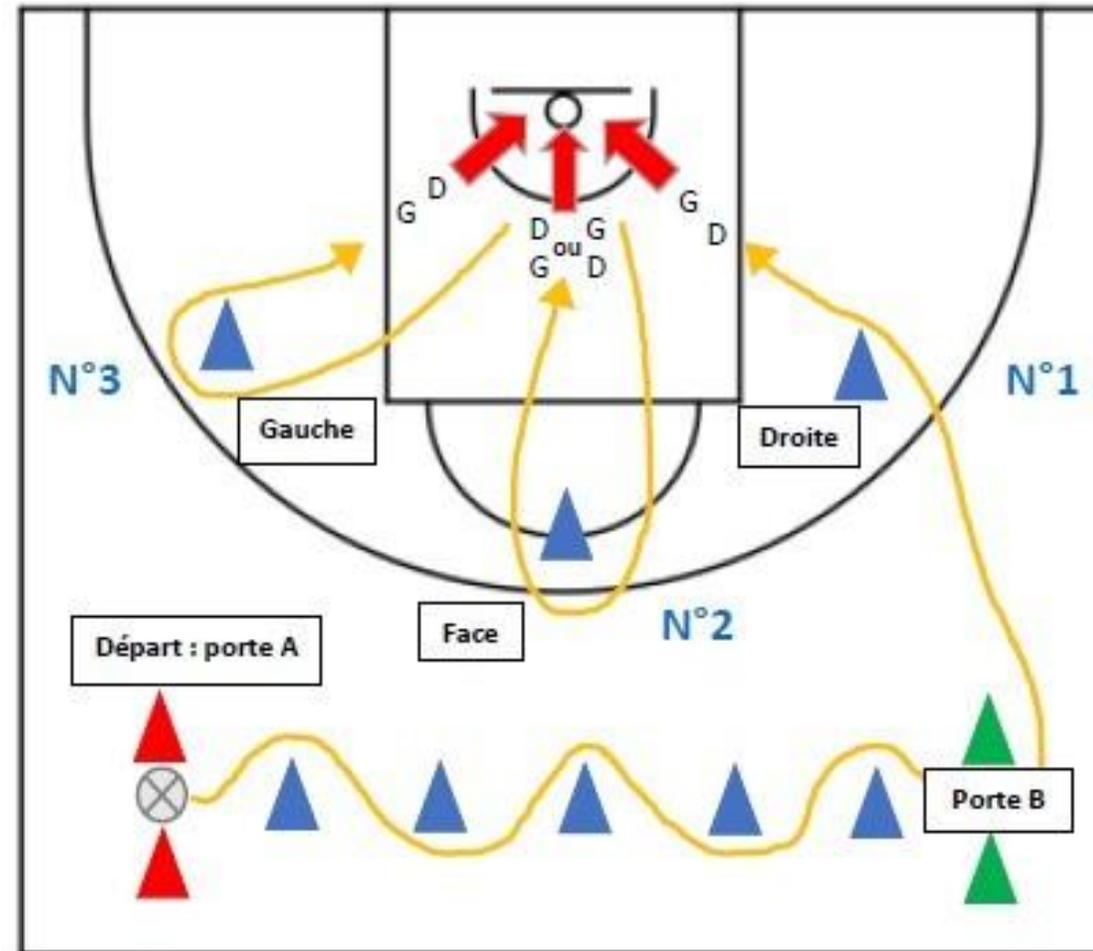
- Durée : **45 secondes**
- Ordre : passer du plot **N°1** vers le plot **N°2** puis le **N°3** puis recommencez dans le **sens inverse** (du plot N°3 vers le plot N°1).
- Spot de départ : entre les plots de la **porte A** (voir schéma)

### COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 panier avec les « bons appuis » = **2 POINTS**
- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à gauche et main droite à droite) = **4 POINTS**
- Panier refusé si « mauvais appuis » / « marcher » = **0 POINT**

**- 1 tireur**

**45 secondes**



# Epreuve 2 : « Le Yoyo »

## Dribble - Passe - Tir en course

### LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES U11

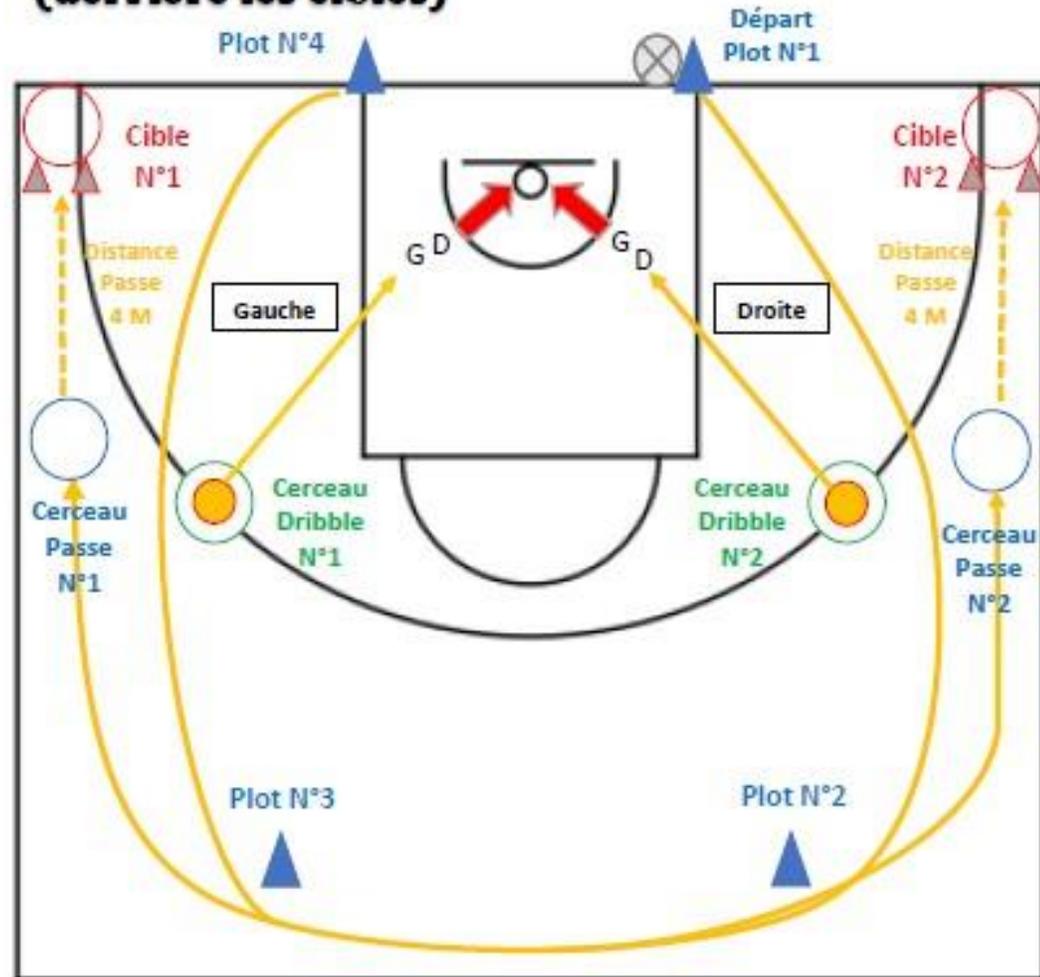
- ✓ La motricité et la coordination
- ✓ La capacité à changer de rythme
- ✓ La capacité à changer de direction
- ✓ Utilisation du dribble de contre-attaque
- ✓ Passer le ballon à deux mains avec précision
- ✓ Les tirs en course à droite et à gauche après dribble

**Appuis gauche/droite à gauche**  
**Appuis droite/gauche à droite**

**MATERIEL** : 3 ballons / 2 cibles à mi-hauteur / 4 plots / 4 cerceaux

- 1 tireur
- 2 personnes en aide  
(derrière les cibles)

**45 secondes**



# Epreuve 2 : « Le Yoyo »

## Dribble - Passe - Tir en course

### DEROULEMENT

Le joueur démarre du **plot N°1** placé à l'intersection de la ligne de la raquette et de la ligne de fond intitulé : **Départ**.

Il part en dribble pour aller contourner les **plots N°2 et N°3** en passant par l'extérieur et se diriger vers le **cerceau Passe N°1** positionné face à la **cible N°1**.

Le joueur doit réaliser une **passe directe à deux mains** dans la **cible N°1**, située à mi-hauteur à 4 mètres, en ayant **au minimum un appui au sol dans le cerceau** pour que la passe soit comptabilisée.

Après sa passe, il récupère un ballon situé dans le **cerceau Dribble N°1** et effectue un **départ croisé** avec le  **pied de pivot gauche à l'intérieur du cerceau** pour enchaîner un tir en course à gauche.

Il récupère son rebond, contourne le **plot n°4** et enchaîne le circuit dans le **sens inverse** sur le même principe en contournant les **plots N°3 et N°2** toujours par l'extérieur et se dirige vers le **cerceau Passe N°2** positionné face à la **cible N°2**.

Après la **passe directe à deux mains** réalisée dans la **cible N°2**, située à mi-hauteur, il récupère le ballon dans le **cerceau Dribble N°2** et effectue un **départ croisé** avec le  **pied de pivot droit** à l'intérieur du cerceau pour enchaîner un tir en course à droite.

Il récupère son rebond, contourne le **plot N°1** en dribblant puis **recommence le circuit**.

### REGLES

- Durée : **45 secondes**

- Ordre : **Cerceau Passe N°1 – Cerceau cible N°1 - Cerceau Dribble N°1 – Cerceau Passe N°2 – Cerceau cible N°2 – Cerceau Dribble N°2**

- Spot de départ : Derrière la ligne de fond au niveau du **plot N°1 Départ**

### COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 panier avec les « bons appuis » = **2 POINTS**

- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à G / main droite à D = **4 POINTS**

- Passe réussie dans la cible = **2 POINTS**

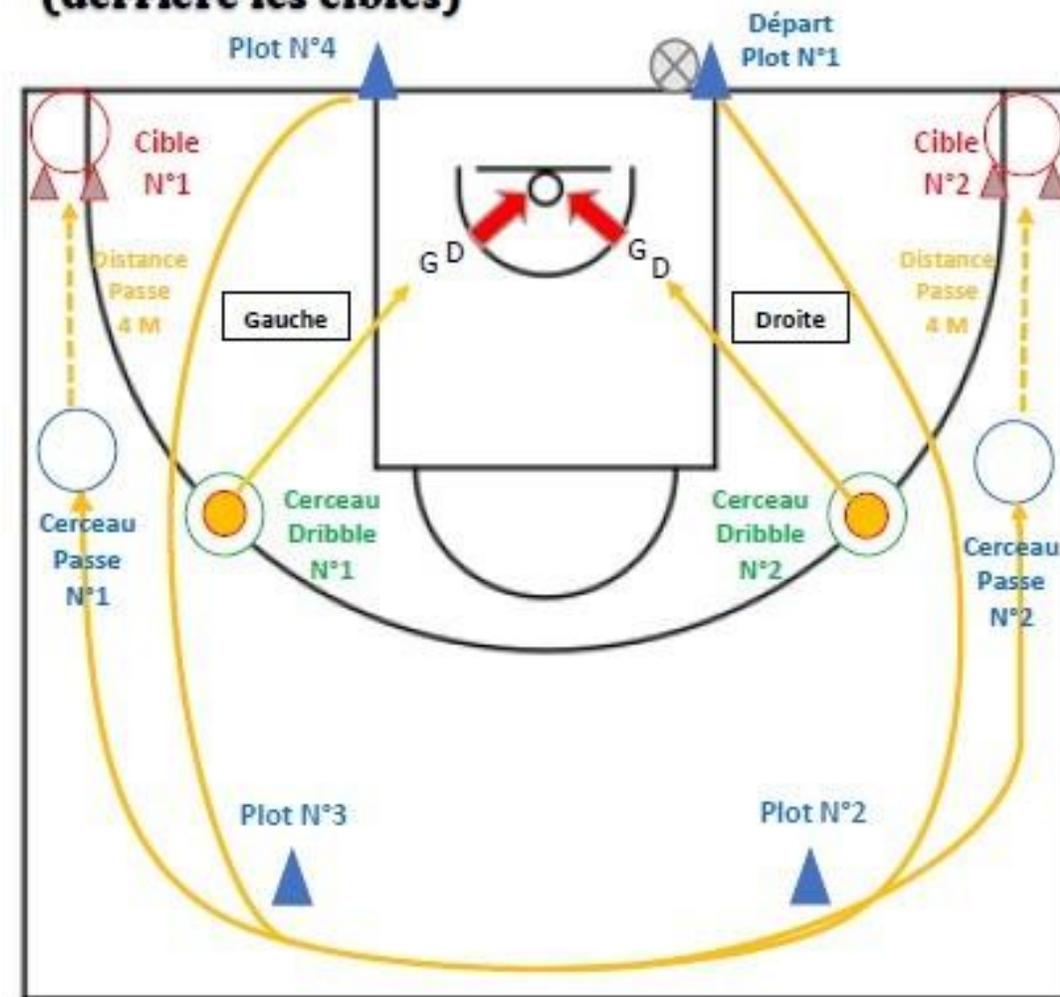
- Panier refusé si « mauvais appuis » / « marcher » = **0 POINT**

**N.B. : Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.**

• **1 tireur**

• **2 personnes en aide (derrière les cibles)**

**45 secondes**



# Epreuve 3 : « Le feu d'artifice »

## Adresse - Tir à mi-distance

### LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES U11

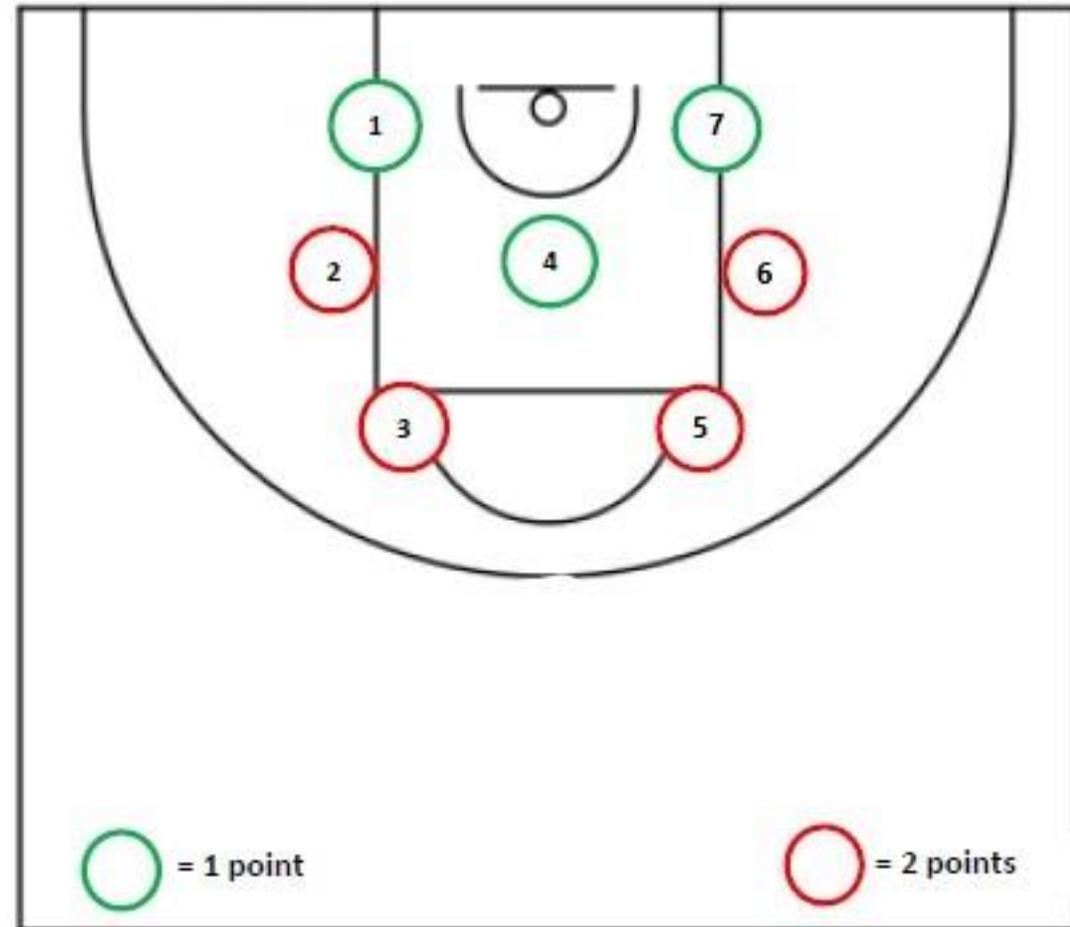
- ✓ Accrochage visuel sur la cible depuis plusieurs endroits
- ✓ Tir de plain-pied
- ✓ Prise et tenue du ballon
- ✓ Alignement des appuis et équilibre du corps

**Les joueurs doivent respecter l'ordre des spots**

**MATERIEL** : 3 ballons / 7 marquages non glissants

- **1 tireur**
- **1 passeur**
- **2 rebondeurs**

**45 secondes**



# Epreuve 3 : « Le feu d'artifice »

## Adresse - Tir à mi-distance

### DEROULEMENT

Le joueur tire des 8 positions avec l'obligation de **respecter l'ordre indiqué : 1,2,3,4,5,6,7,8.**

Il démarre une série avec un ballon au **spot n°1** et commence une nouvelle série au **spot n°1.**

Le tir à 1 point dans l'axe se fait du demi-cercle devant la ligne de lancer franc.

Chaque joueur doit réaliser **deux tours complets sur les 7 positions soit 14 tirs sur l'ensemble de l'épreuve.**

1 tireur, 1 passeur et 2 rebondeurs s'organisent pour récupérer les ballons après chaque tir et se positionner à un spot pour faciliter la réussite du tireur.

### REGLES

- Durée : **temps libre** épreuve **non chronométrée**

- Ordre : obligation de respecter l'ordre des positions lors d'une série.

**Une série est terminée lorsque les 7 tirs sont effectués aux 7 spots**

- Recommencer la nouvelle série au **spot n°1.**

- Spot de départ : **spot n°1**

- A l'issue des deux tours complets : chaque panier marqué valide un certain nombre de points (1, 2 ou 3 points).

→Ajouter les points inscrits selon le score indiqué pour le spot.

### COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 tir marqué sur un spot vert = **1 POINT**

- 1 tir marqué sur un spot rouge = **2 POINTS**

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.

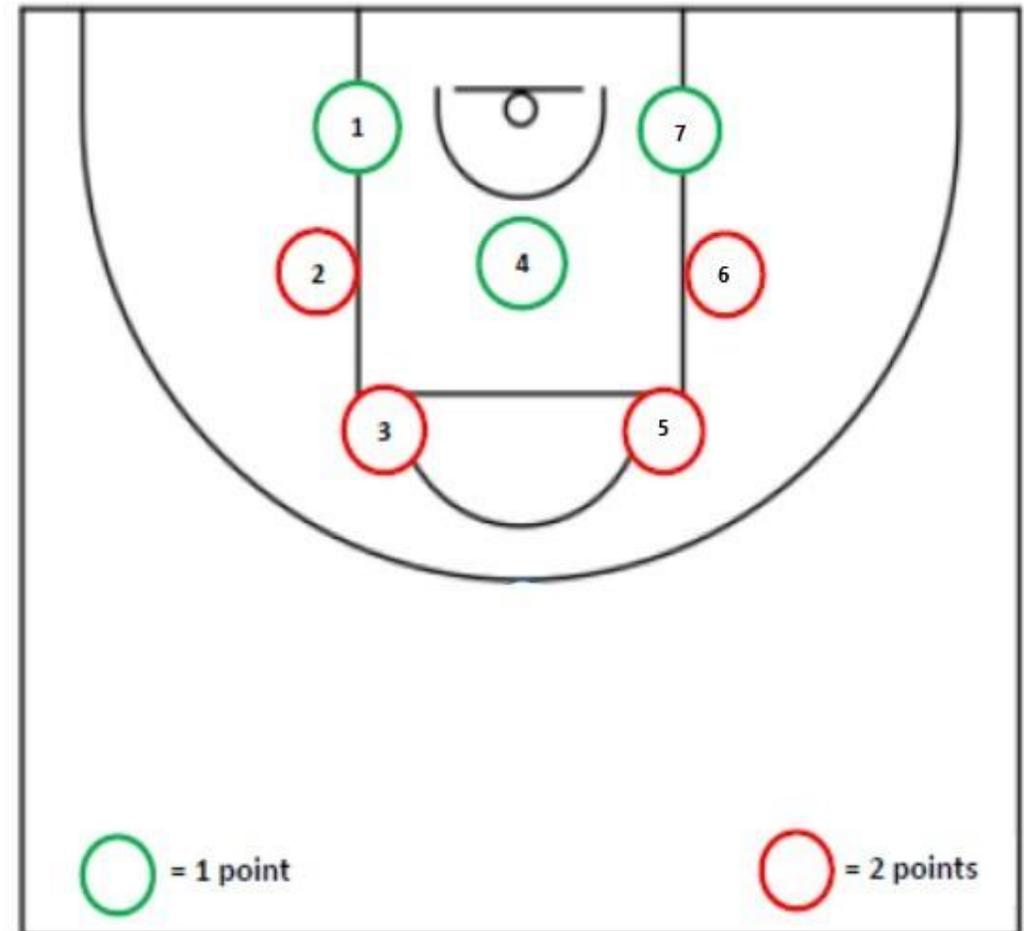
**N.B. : Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 m par 15 m.**

- **1 tireur**

- **1 passeur**

- **2 rebondeurs**

**45 secondes**



**LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES  
CHEZ LES U11**

- ✓ L'adresse aux lancers francs suite à un effort
- ✓ Recherche d'une mécanique de tir

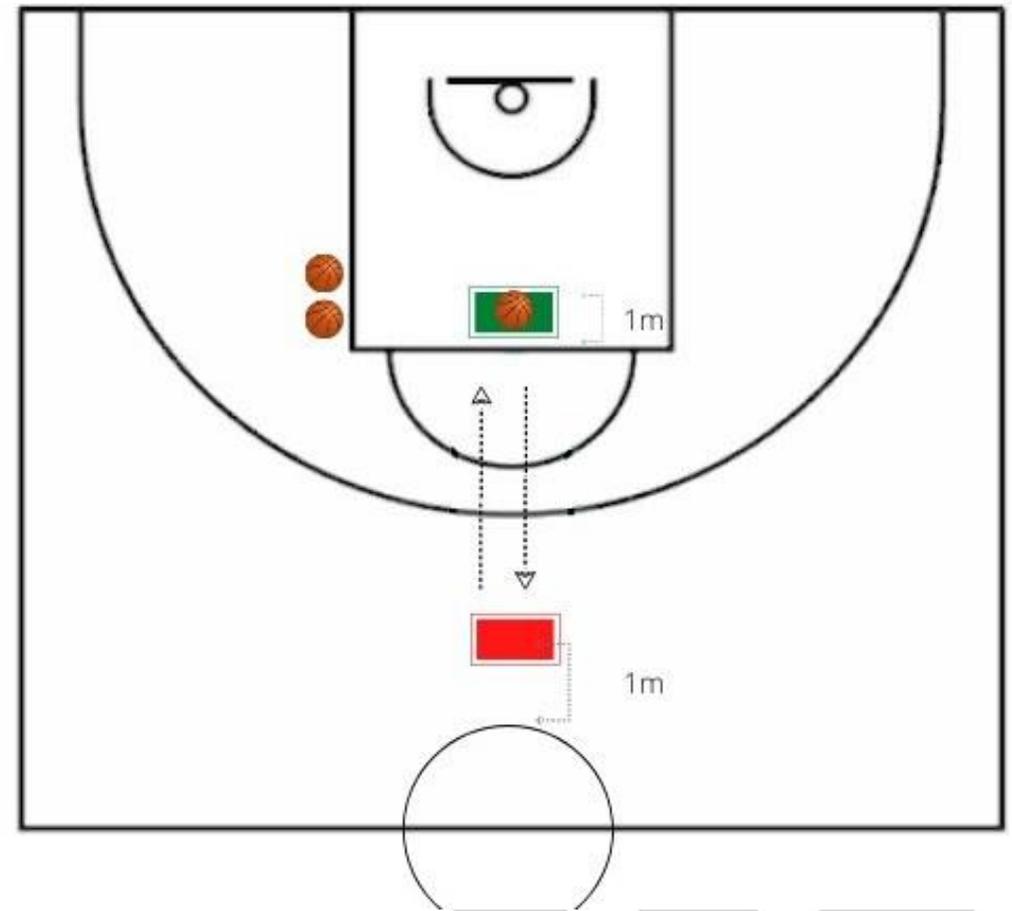
**2 lancers francs par série**

**MATERIEL :** 2 ballons / 2 zones d'1m ( éviter les pastilles , cerceaux )

Si l'enfant n'a pas acquis une gestuelle correcte ou manque de force, il sera possible de placer l'enfant 1m devant la ligne des L.F Le but est que l'enfant réussisse à marquer avec un bon geste !

- 1 tireur
- 1 passeur
- 2 rebondeurs

**45 secondes**



# Epreuve 4 : « La cible »

## Lancers-francs

### DEROULEMENT

Plusieurs séries de 2 lancers francs, départ ligne de L.F ballon en main.

Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui 1m avant le rond central et revenir.

1 tireur, 1 passeur et 2 rebondeurs s'organisent pour récupérer les ballons après chaque tir pour faciliter la réussite du tireur.

### REGLES

- Durée : **45 secondes**

**5 secondes pour tirer un lancer franc.**

### COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 lancer franc marqué = **1 POINT**

BONUS : 2 lancers francs consécutifs marqués de la même série = **3 POINTS**

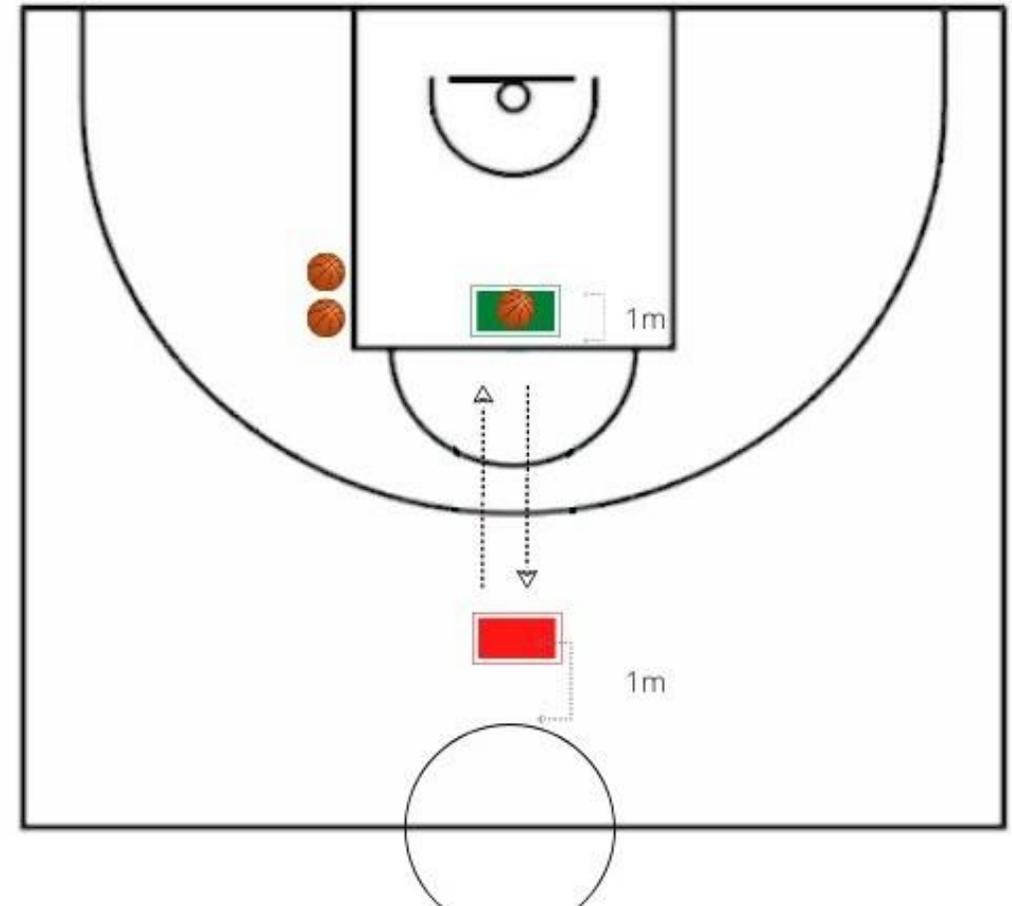
- **Pied sur la ligne de lancer franc** = panier refusé

- **Obligation d'aller poser le pied dans la zone 1m avant le rond central** après le deuxième tir d'une série sinon lancer franc refusé s'il est marqué.

N.B.: Le klaxon de fin d'épreuve retentit lors d'un lancer franc = si le ballon est parti des mains du tireur au moment du klaxon, le tir sera comptabilisé si le lancer franc est marqué.

- **1 tireur**
- **1 passeur**
- **2 rebondeurs**

**45 secondes**



# Challenge U11: Le Panier d'Or

## Saison 2022/2023



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

**@ : [ctfasbb@gmail.com](mailto:ctfasbb@gmail.com)**

