



CD29 - FINISTÈRE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL



LE CD29 PRESENTE

# KIDS CHALLENGE FINISTÈRE

Pour les U9 & U11 M & F



# KIDS CHALLENGE FINISTERE, U9 & U11

*Cet été, occupez vos enfants en pratiquant des défis Techniques*

**Nous vous proposons le « Kids Challenge Basket 29, U9 et U11 »**

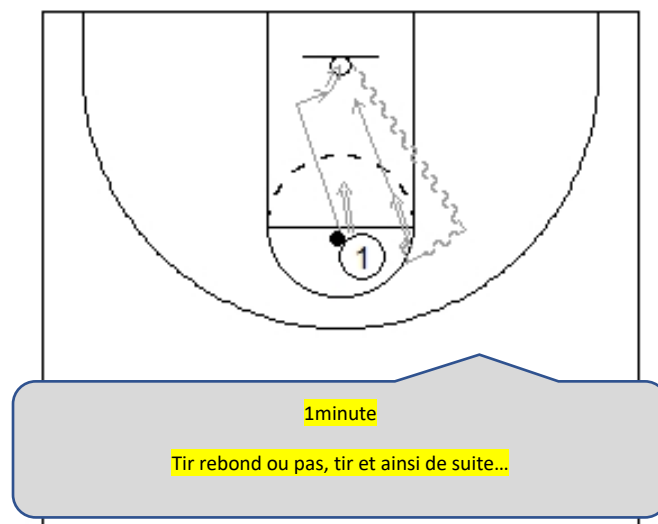
*Ce kids Challenge Basket est composé de 4 défis.*

Tu as 8, 9, 10 ou 11ans ce défi est pour toi.

Tu disposes d'un panier proche de chez toi ou dans ton club ou sur ton lieu de vacances, (2m60 ou 3m05 peu importe) de ton ballon(T5).

Entraîne-toi, seul ou à plusieurs et dès que tu t'en sens capable, lance-toi dans ce défi, lance ton chrono et c'est parti .....

## **Epreuve N°1**



### ▪ **Défi jaune (le 2+1) du Retour au jeu**

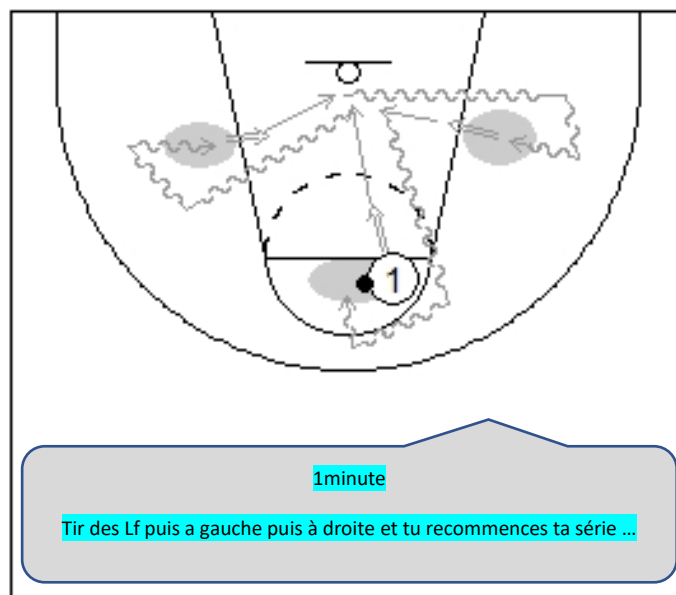
**Tu disposes d'une minute pour :**

- Marquer un maximum de points, en commençant ta série de tirs sur la ligne des Lancers-Francis (**environ 4 mètres du panier**)
- Après ton tir au lancer-franc (d'une valeur de 2 points) tu peux récupérer ton ballon au rebond et tenter un second tir. Ce second tir s'il est marqué vaut 1 point

**A l'issue de tes 2 tirs (si c'est ton choix) :**

- Tu dois remonter en dribble **sur la ligne de LF ou la zone** que tu auras délimitée et enchaîner un tir ou une autre série de tirs (en effet tu peux choisir de jouer le rebond suite à ton tir de la ligne des LF mais tu peux aussi choisir de remonter au plus vite sur la ligne des LF pour n'enchaîner que des tirs à valeur de 2 points si tu fais preuve d'adresse)

## Epreuve N°2 :



### ▪ Défi Bleu, les 3 spots, Retour au jeu

**Tu disposes d'une minute pour :**

- Marquer un maximum de points, en commençant ta série de tir sur la ligne des Lancers-Francis (environ 4 mètres du panier) et les tirs sur le côté à environ 2m50

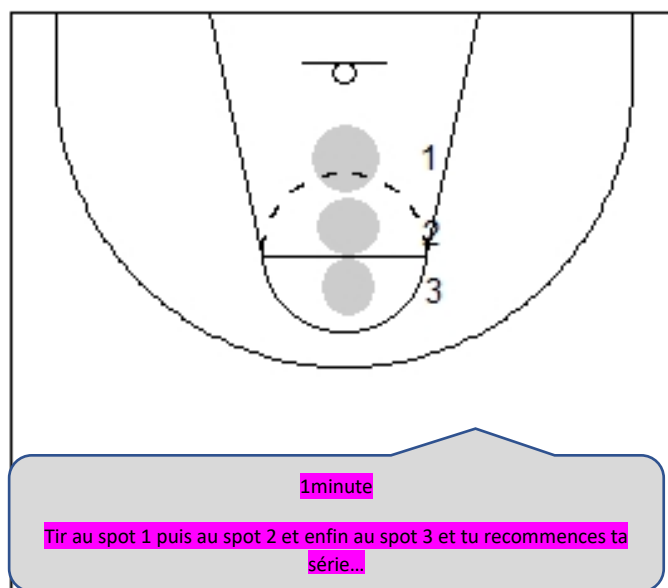
#### Tu peux mettre 3 plots pour matérialiser tes 3 spots de tirs

Puis, tu vas au rebond de ton premier tir pour enchaîner un tir extérieur de la raquette sur la gauche du panier (voir schéma)

Puis tu enchaînes sur le côté droit à l'issue du tir côté gauche, de la même manière puis tu reviens sur le spot n°1 pour recommencer ton circuit

Chaque panier vaut 2 points et tu réalises un maximum de tirs durant la Minute

## Epreuve N°3 :



### ▪ Défi rose l'échelle d'adresse, Retour au jeu

Tu disposes d'une minute pour :

- Alternner un tir du spot 1 au spot 3 et donc,
- Marquer un maximum de points, en commençant ta série de tirs sur le spot de tir le plus proche du panier, puis en te déplaçant en dribble, tu enchaînes ton 2eme tir sur le spot n°2 (au milieu) et pour finir tu prends ton 3eme tir sur le spot le plus éloigné (n°3)

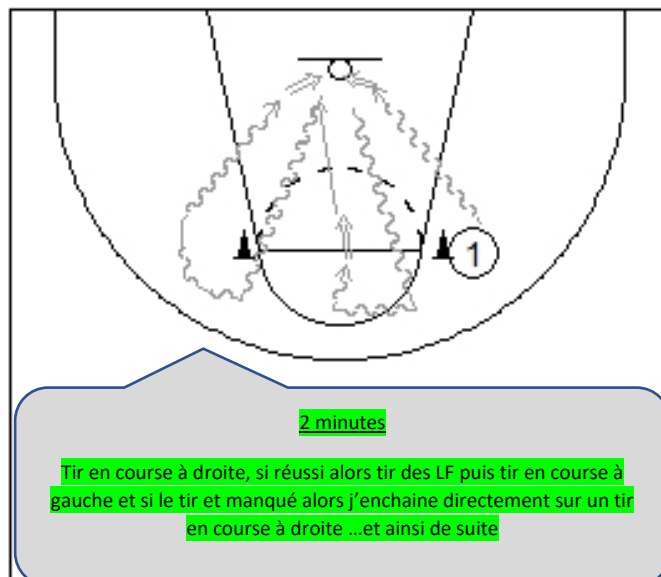
A l'issue de ta série de 3 tirs, tu recommences d'autres séries en respectant l'ordre des tirs croissants (1,2,3)

Le spot N°1 se situe à environ 2 m du cercle, le N°2 à environ 3m50 et le N°3 (plus éloigné) à 5 m du cercle

Tu peux mettre 3 plots ou des marques au sol pour matérialiser tes 3 spots de tirs :

- Le panier réussi sur le spot de tir N°1 vaut 1 point
- Le tir réussi au spot N°2 vaut 2 points
- Le tir réussi au spot N°3 vaut 3 points

## Epreuve N°4 :



- **Défi vert, le tir en course + bonus LF , Retour au jeu**

Tu disposes de 2 minutes pour :

- Marquer un maximum de tir en courses (et de tir sur la ligne de Lancer-franc (LF)), en commençant ta série de tir sur le côté droit de la ligne des LF pour partir en dribble et effectué un tir en course.
  - Si le panier est marqué alors il va prendre un tir sur la ligne de LF (environ 4m du panier)
  - Si le tir en course est manqué alors il enchaîne directement son tir en course côté gauche en contournant un plot dans l'angle de la raquette (voir schéma)

Le jeu s'enchaîne de la sorte en alternant un tir en course, et si le panier est réussi un tir sur la ligne des LF. À la suite de ce tir au LF le joueur suit son ballon en allant au rebond, et il part en dribble contourner le plot côté gauche pour prendre un tir en course côté gauche et ainsi de suite.

**Tu peux mettre 2 plots pour matérialiser tes angles de la Raquette (voir schéma)**

- Le tir en course vaut 1 point
- Le tir sur la ligne de LF vaut 2 points

Nom	
Prénom	
Club	
date de naissance	
numéro de licence	
mail parents	

### le Kids Challenge Finistère

retour au jeu  
U9 et U11

DEFI JAUNE , 1 minute	DEFI BLEU, 1 minute	DEFI ROSE, 1 minute	DEFI VERT, 2 minutes
<i>le 2+1 ou tir de LF avec ou sans rebond</i>	les 3 spots de tir	l'échelle d'adresse	tir en course + LF
<b>cerclez les tirs réussis par séries</b>	<b>tir des lf, tir à gauche, tir à droite</b>	<b>tir du spot 1, puis spot 2, puis du spot 3</b>	<b>si tir en course réussi, tu vas tirer au lf</b>
<b>puis notez le score à droite</b>	<b>et tu recommences...</b>	<b>et tu reprends du départ...</b>	<b>et tu enchaînes un autre tir en course...</b>
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
2 + 1 =	2+2+2=	1+2+3=	1+2= 1+2= 1+2= 1+2=
total =	total =	total =	total =
<b>total défi JAUNE</b>			
<b>total défi BLEU</b>			
<b>total défi ROSE</b>			
<b>total défi VERT</b>			
Score Général			

Voilà, ton défi est maintenant d'améliorer ton niveau d'adresse au tir en cumulant tes points et en remontant ta meilleure grille sur chaque épreuve (4) du défi U9/U11 au comité départemental de basket-ball par le biais d'un message sur le FB du site du cd29 basket, d'un mail à l'adresse suivante : [basket-29@wanadoo.fr](mailto:basket-29@wanadoo.fr) et en remplissant correctement tes coordonnées sur l'imprimé associé.

A renvoyer au plus tard pour le 15 septembre 2020.

Les meilleurs résultats de nos licenciés par clubs seront récompensés.