



## Epreuve Céline DUMERC (dextérité – tirs)



### Déroulement :

Le joueur démarre 1 pied de son choix dans le cerceau (ou la cible) en effectuant un huit entre les jambes avec le ballon, fait un départ croisé en dribble et un tir en course. Il récupère son ballon, dribble vers le cerceau suivant, effectue un arrêt simultané avec un pied sur la cible, pivote sur ce pied, fait à nouveau un huit entre les jambes et enchaîne départ croisé tir en course..

- Sur le cerceau à Gauche du panier à (45°) derrière la ligne à 3pts :

Pied de pivot gauche dans le cerceau, dribble et tir en course main gauche

- Sur le cerceau à Droite du panier (45°) derrière la ligne à 3pts :

Pied de pivot droit dans le cerceau, dribble et tir en course main droite

- Sur le cerceau situé en face du panier derrière la ligne à 3pts :

Choix du pied de pivot, du dribble et de la main qui tire mais utiliser la main droite coté droit et la main gauche coté gauche.

- Pour repartir vers un autre cerceau, le joueur récupère son ballon et va, en dribblant se positionner dans le cerceau suivant pour effectuer 1 huit entre les jambes etc...

### Règles : (1 panier = 2 points)

- Ordre : Choix du départ puis rotation D-G-F, G-F-D ou F-D-G

- Spots de départs : derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

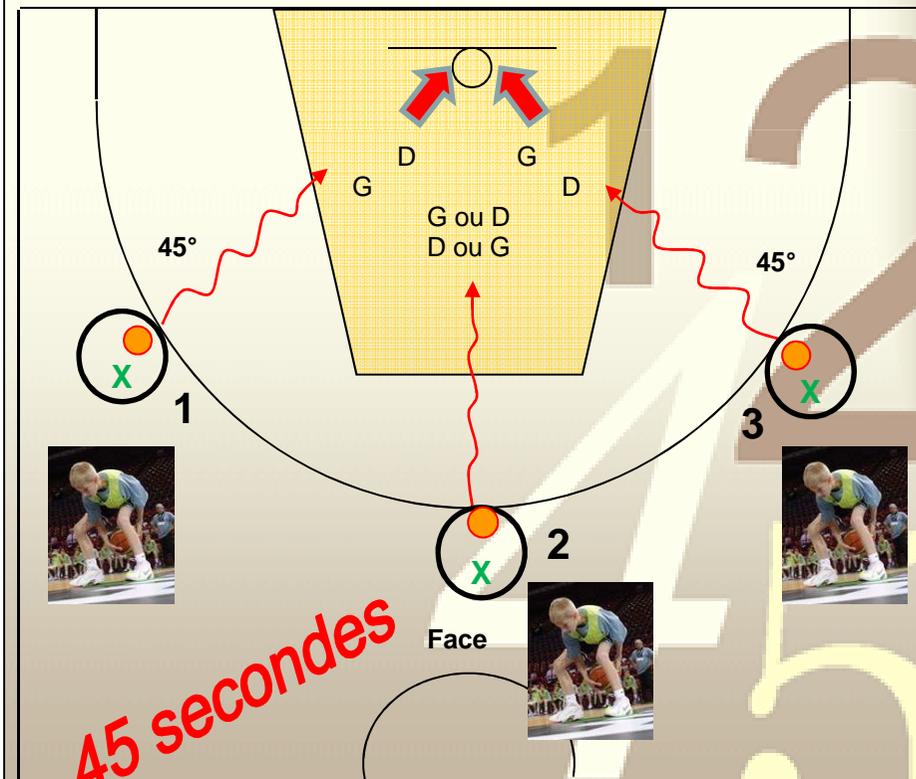
- Durée : (45 secondes)

### Pénalités :

- 1 point si "marcher" et panier refusé
- Panier refusé si appuis inversés et/ou mauvaise main de tir.
- Ballon tombé lors de la réalisation dans le cerceau l'enfant recommence son huit complet.

- 1 joueur -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face





## Epreuve Boris DIAW (dribble - passe - tir)



### Déroulement :

Le joueur démarre du plot gauche intitulé : Départ  
Dribble main gauche et tire en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.

Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot N°2 qu'il contourne par l'intérieur en dribblant avec la main de son choix puis :  
Dribble main Droite et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.

Le joueur prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de le faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains.

- Prise d'appuis en fente avant et/ou appuis simultanés
- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.
- Il effectue ce geste dans les trois cibles.

**Recommencer dans le même ordre l'ensemble des épreuves jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (45 secondes)**

**Les cibles (cerceaux) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central ( voir schéma)**

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

### Règles :

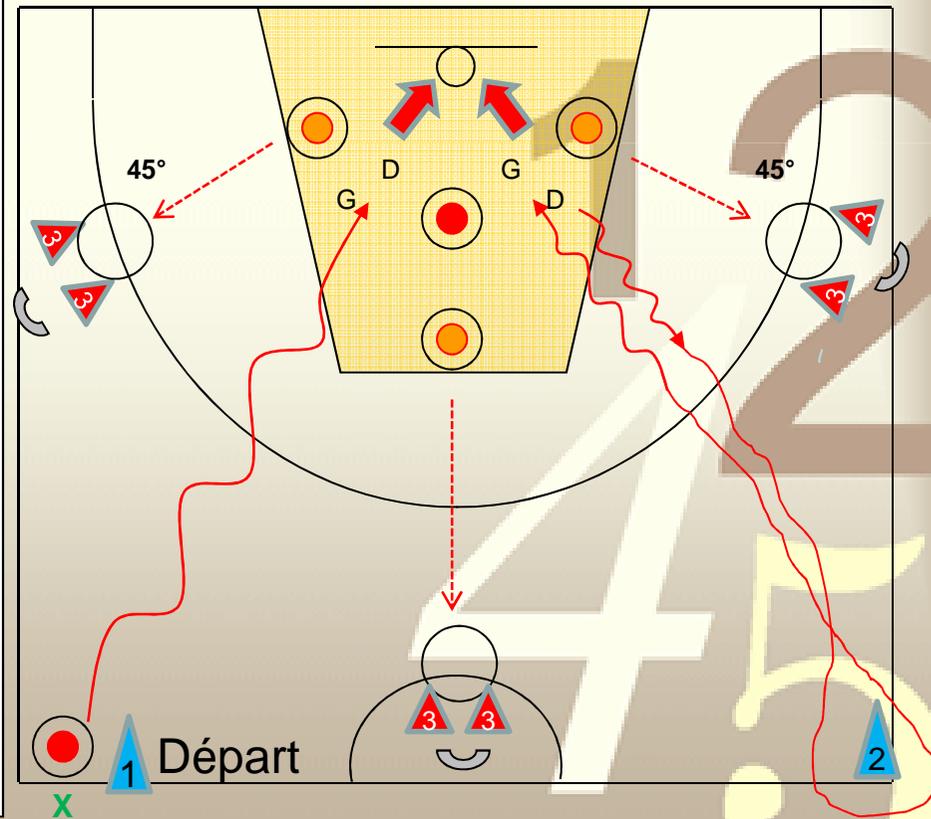
- Durée : 45 secondes
- Tirs "1 panier marqué = 2 points"
- Passes "1 passe réussie = 1 point"

### Pénalités :

- 1 point si "marcher" et panier refusé
- Panier refusé si appuis inversés et/ou mauvaise main de tir.
- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.

- 1 joueur tireur -  
- plusieurs personnes en aide -

45 secondes





## Epreuve Sandrine GRUDA (adresse à 3 pts, 2 pts et 1 pt)



*Le joueur(se) tire au moins une fois  
à toutes les positions  
avant d'aller là où il veut pour recommencer  
une nouvelle série...*

**- 1 joueur tireur / 2 ballons -  
- plusieurs joueurs rebondeurs -**



### Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions. Il démarre avec le ballon au spot de son choix.
- Plusieurs joueurs au rebond qui récupèrent et redonnent les ballons au tireur pour continuer l'épreuve.
- Le tir de 1 point se fait du demi cercle devant la ligne de lancer-franc.

### Règles :

**La série terminée de 7 tirs des 7 spots :**

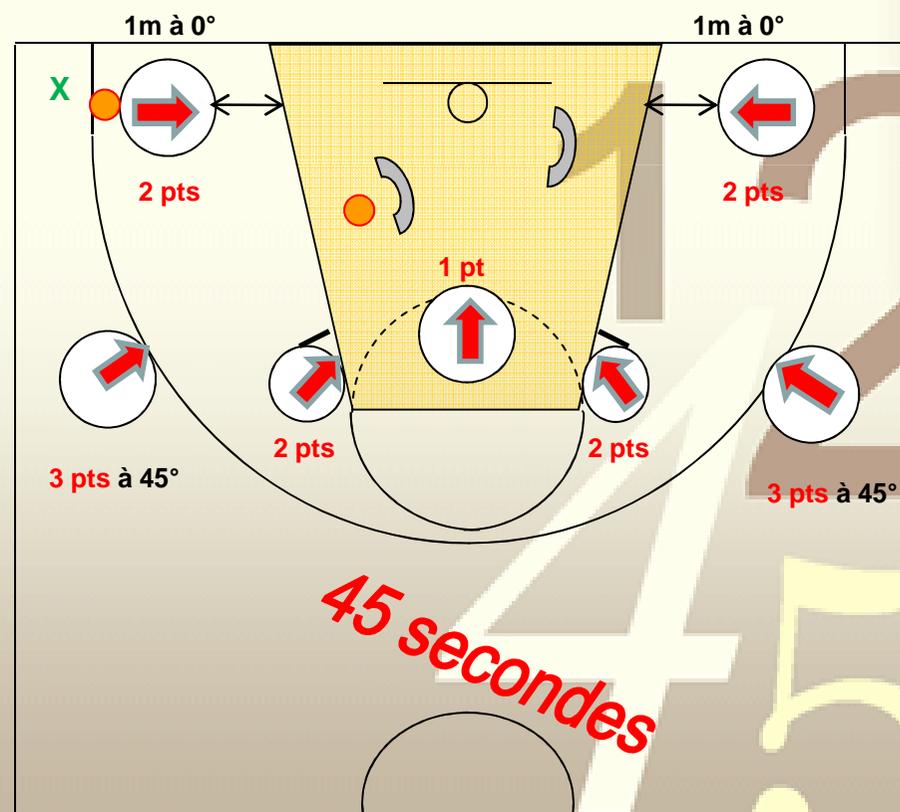
- Recommencer une série en passant à nouveau sur les 7 spots, etc. jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (**45 secondes**)
- **Obligation de changer de spot entre chaque tir.**
- **A l'issue des 45 secondes :** additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

**Tirs : 1 panier = 1, 2 ou 3 points**

### Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier ne sera pas validé.  
(cerceaux, plots, espaces, lignes...)

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





## Epreuve Tony PARKER (lancers-francs)



**4 séries de 2 LF  
(45 secondes à Bercy)**

- 1 joueur tireur -
- 1 joueur rebondeur -



### 1 ballon

#### Déroulement :

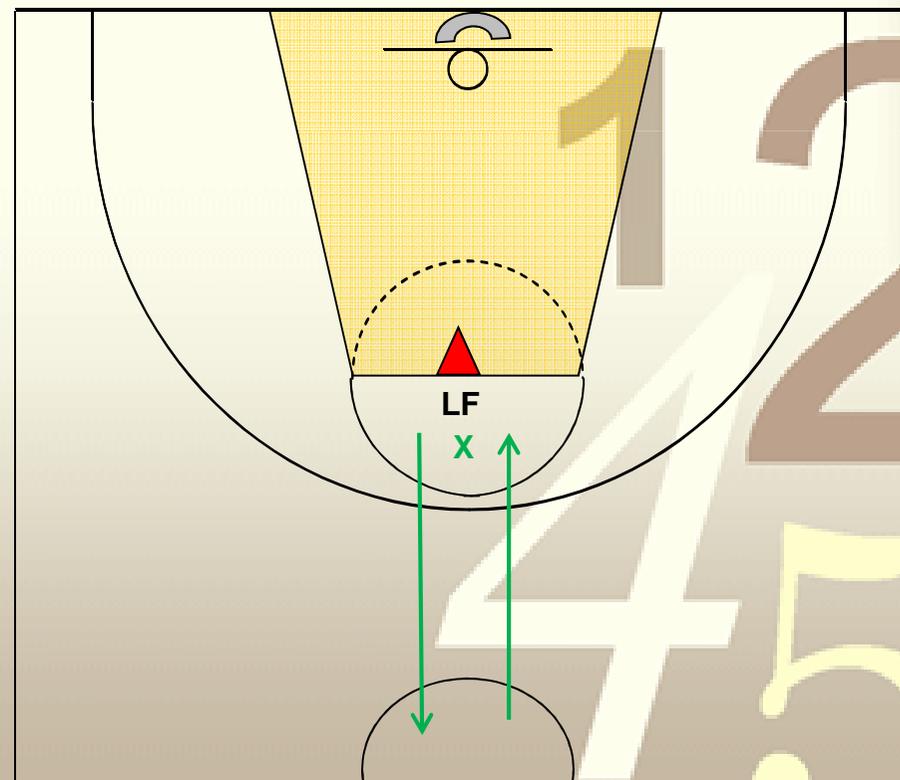
- 4 séries de **2** lancers-francs
- Après 2LF consécutifs, courir au rond central et revenir (poser 1 appui dans le rond central et revenir)

#### Règles :

- **5 seconde** pour effectuer un LF
- 1 lancer marqué = 1 point
- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

#### Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = point refusé





# Le 3 c 3



## Fondamentaux prioritaires à enseigner dans cette catégorie:

Le principe de circulation de la balle et des joueurs présenté ci-dessous ne présente volontairement ni écran, ni joueur intérieur dans la mesure où, dans la catégorie benjamins (e), les objectifs prioritaires sont axés sur l'apprentissage des fondamentaux individuels (démarquage sans l'aide de partenaire, départs en dribble, un contre un dans le jeu extérieur, relations de passes, passe et va, occupation de l'espace, transfert de la balle...). La polyvalence technique, avant de bifurquer vers un poste de jeu en relation avec les caractéristiques physiques lorsque la maturité sera atteinte, est de rigueur.

**NB :** les 3 espaces de jeu ne sont pas précisément affectés à un joueur, par contre pour une occupation rationnelle de l'espace il est primordial qu'ils soient occupés.

## Les incontournables à développer :

- Jeu de passe et va
- De rééquilibrage
- D'occupation des espaces clés
- Jeu de mouvement des joueurs et du ballon
- Ouvertures d'espaces pour tir et /ou attaque du panier
- Lecture du jeu

## Déroulement :

- 3 c 3 (équipes composées de 3 joueurs sans remplaçant)
- 2 périodes de 3 mn / 1 TM par rencontre / pause 1mn
- 1 entraîneur arbitre (accompagné d'un jeune benjamin (e))
- Début de la rencontre par 1 entre deux (sur la ligne à 3 pts)
- Utilisation de la règle de l'alternance

## Les recommandations :

- Eviter de dribbler sur réception de passe.
- Sur un tir .... je pense à la trajectoire ...  
et je garde le bras tendu main dirigée vers le panier

## Règles :

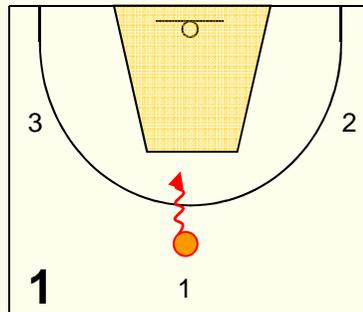
- Les paniers s'accordent à 2 et 3pts
- Rebond Offensif autorise 1 nouveau tir de proximité
- Rebond Défensif relance le jeu au-delà de la ligne à 3 pts
- Le jeu offensif ne peut repartir que par 1 passe obligatoire
- Pas d'application de la règle des 24s
- Règle des 3 s dans la zone restrictive applicable
- En cas d'égalité pas de prolongation, le jeu s'arrêtera au premier(s) point(s) marqué(s)

## Pénalités :

- 1 Faute = 1pt + possession et panier validé si marqué à 2 ou 3 pts  
- départ de la nouvelle possession au-delà de la ligne à 3pts

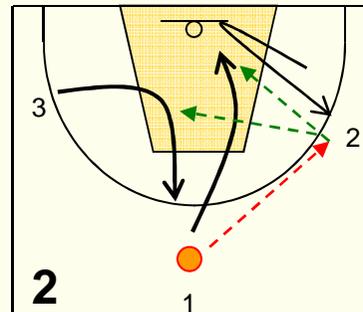
## Mise en place : (l'entrée du ballon dans le jeu peut se faire à Droite comme à Gauche)

**PLACEMENT DE BASE :** un « meneur »  
deux « ailiers » (pas d'intérieur spécifique)



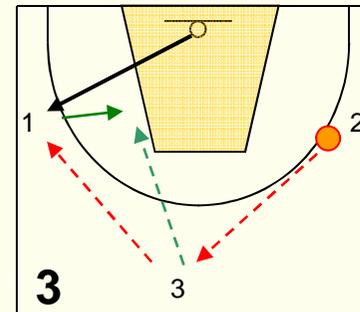
Agressivité maximale du porteur pour  
marquer ou pour fixer-passer.

**Démarquage de l'ailier**  
sans l'aide de partenaire



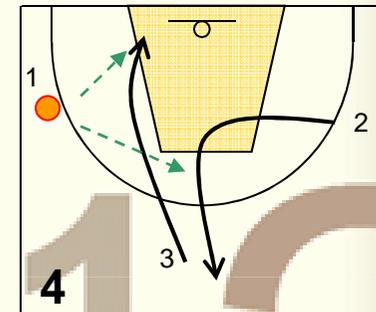
Apprentissage du passe et va :  
je passe, je coupe,  
je sors dans l'aile opposée !

**Possibilité de back-door de 1.**

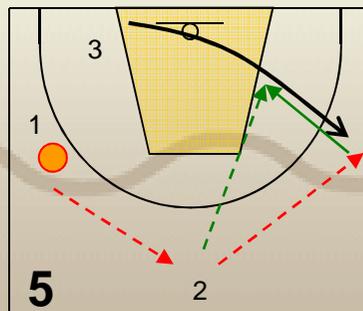


Transfert du ballon  
et possibilité de un contre  
un pour 2 puis 3.

**Je passe, je coupe...**

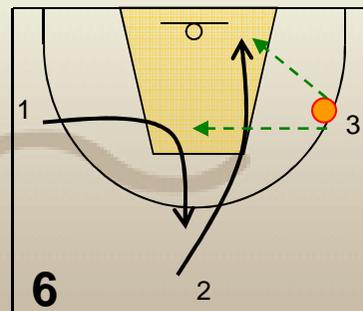


**Possibilité de back-door de 3.**



Transfert du ballon  
possibilité de un contre un pour 1 puis 2..

**Continuité du mouvement...**



**Adaptation et précisions du cahier  
technique des 13/15 ans (page 25.)**

Les **flèches rouges** permettent la continuité  
du mouvement alors que **les vertes** correspondent  
à des « ouvertures » possibles.  
Le but est d'apprendre à **lire le jeu** et à répondre  
aux choix défensifs.