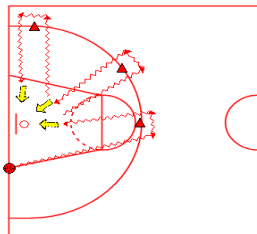


Challenge Minikids - U11



ATELIER N° 1 : Tirs en course à droite

Objectif : Marquer le plus de tirs en course avec appuis Droite - Gauche



Durée: 30 secondes

le premier tir se fait face au panier (90°): spot 1

le deuxième tir se fait à 45° : spot 2

le troisième tir se fait de côté : spot 3

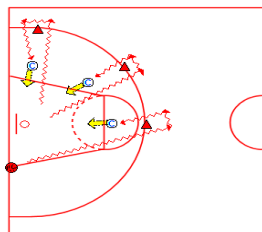
2 pts par panier marqué avec appuis Droite-Gauche

1 pt par panier marqué avec mauvais appuis

0 pt si "marcher" même si le panier est marqué

ATELIER N° 2 : Stop-Tir avec dribble main droite

Objectif : Marquer le plus de tirs à 4m du panier



Durée: 30 secondes

le premier tir se fait face au panier (90°): spot 1

le deuxième tir se fait à 45° : spot 2

le troisième tir se fait de côté : spot 3

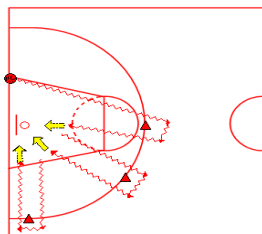
Dribbler **impérativement** main droite

Chaque panier réussi = 3 pts

Ordre: spot 1 - spot 2 - spot 3 - spot 1

ATELIER N° 3 : Tirs en course à gauche

Objectif : Marquer le plus de tirs en course avec appuis Gauche - Droite



Durée: 30 secondes

le premier tir se fait face au panier (90°): spot 1

le deuxième tir se fait à 45° : spot 2

le troisième tir se fait de côté : spot 3

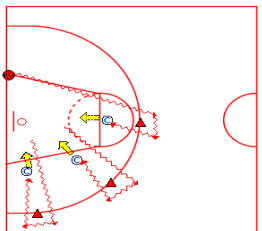
2 pts par panier marqué avec appuis Gauche-Droite

1 pt par panier marqué avec mauvais appuis

0 pt si "marcher" même si le panier est marqué

ATELIER N° 4 : Stop-Tir avec dribble main gauche

Objectif : Marquer le plus de tirs à 4m du panier



Durée: 30 secondes

le premier tir se fait face au panier (90°): spot 1

le deuxième tir se fait à 45° : spot 2

le troisième tir se fait de côté : spot 3

Dribbler **impérativement** main gauche

Chaque panier réussi = 3 pts

Ordre: spot 1 - spot 2 - spot 3 - spot 1

ATELIER N° 5 : Lancers Francs

Objectif : Effectuer 2 séries de 2 tirs "Lancer Franc" à 4m du panier

Effectuer 2 série de 2 Lancers francs

Pas de contrainte de temps pour tirer

Si 2 paniers marqués à la suite = 1 pt bonus

ATELIER N° 1 + ATELIER N° 2 + ATELIER N° 3 + ATELIER N° 4 + ATELIER N° 5 = **Total général**