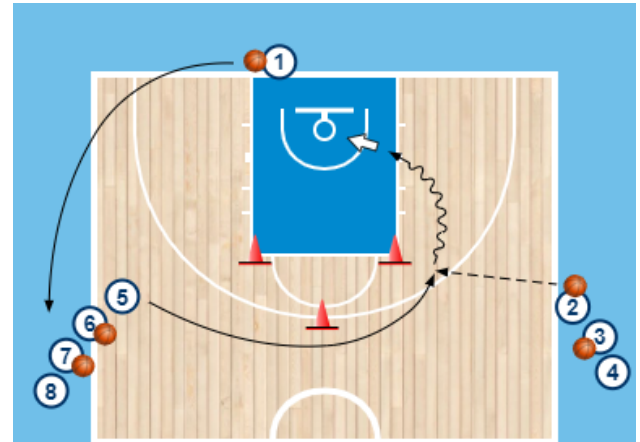
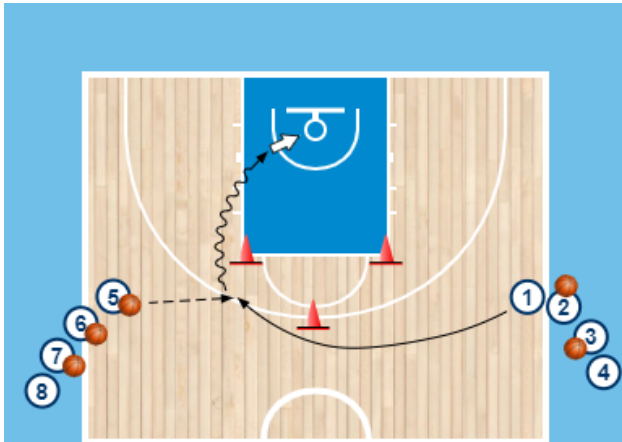




# Challenge U11



## Avant match



### Déroulement

2 minutes

4 ou 5 ballons

Deux colonnes sur les lignes de touche.

Le premier joueur sans ballon contourne le plot tête de raquette et réceptionne une passe de la colonne opposée.

En dribble, il contourne un deuxième plot et va marquer un tir en course sur sa main gauche.

Dans le même temps, le passeur enchaîne la même action à l'opposé.

Une fois le passage terminé, les tireurs récupèrent leurs ballons, et changent de colonne.

### Critères techniques

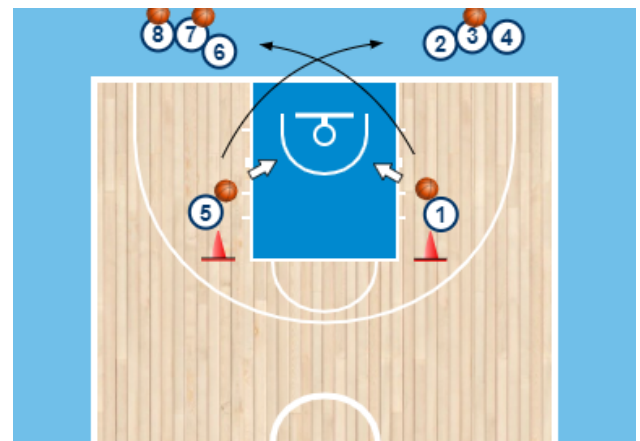
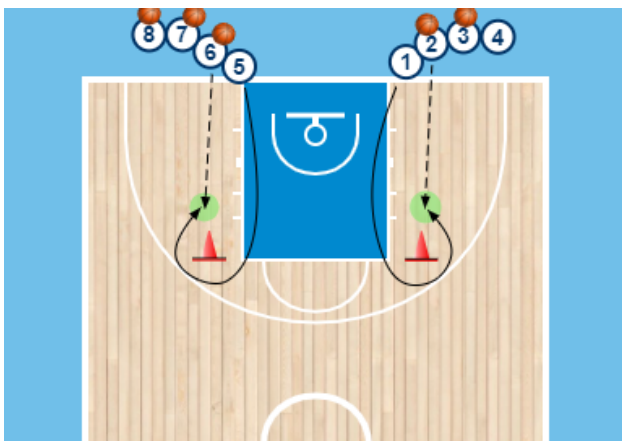
**Pour que le panier soit comptabilisé, il faut :**

- Que les appuis du tir en course soient réalisés de la façon suivante :
  - Main gauche = gauche - droite
  - Main droite = droite - gauche
- Que le tir soit effectué avec la bonne main.
- Que le joueur ne marche pas.
- Que le joueur ne fasse pas de reprise de dribble.

*Sans que cela soit pénalisant, vous pouvez intégrer la passe dans le dribble main droite, et main gauche.*

*Les joueurs en attente peuvent dribbler en continu pour garder des attitudes.*

## Mi-Temps



### Déroulement

2 minutes

4 ou 5 ballons

Deux colonnes sur les intersections raquette/ligne de fond.

Le premier joueur sans ballon de chaque colonne contourne (par l'intérieur) le plot qui se trouve au niveau du coude de la raquette.

Au niveau de la pastille (ou d'une latte), il réceptionne la passe de son coéquipier et effectue un tir extérieur raquette.

Le départ peut s'effectuer en alternance. Le passeur démarre lorsque le ballon quitte ses mains.

Une fois le passage terminé, les tireurs récupèrent leurs ballons, et changent de colonne.

### Critères techniques

**Pour que le panier soit comptabilisé, il faut :**

- Que les appuis du tir soient réalisés de la façon suivante :
  - à gauche : poser l'appui droit puis engager l'appui gauche
  - à droite : poser l'appui gauche puis engager l'appui droit
- Que le tir soit effectué hors de la raquette
- Que le joueur ne marche pas.

*L'entraîneur et un arbitre aident au rebond.*

