



# EPREUVE BENITEZ - TIRS EN COURSE



## OBJECTIF

L'enfant doit être capable d'effectuer un tir en course main droite à droite avec les appuis droite-gauche et main gauche à gauche avec les appuis gauche-droite à grande vitesse.

## MATERIEL

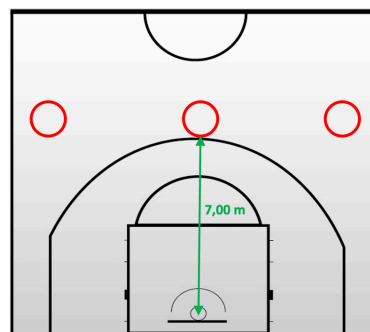


1 ballon T5  
+ 3 cerceaux ou 3 pastilles



## INSTALLATION

- 3 cerceaux au sol à 45° et dans l'axe, derrière la ligne à 3 pts et parallèles à la ligne de fond
- En cas d'absence de ligne à 3 pts : 7 mètres en face du cercle



**Comptage des points** | Chaque tir en course réussi vaut 2 pts.



**Temps de l'épreuve** | L'enfant dispose de 45 secondes afin d'effectuer un maximum de tirs.



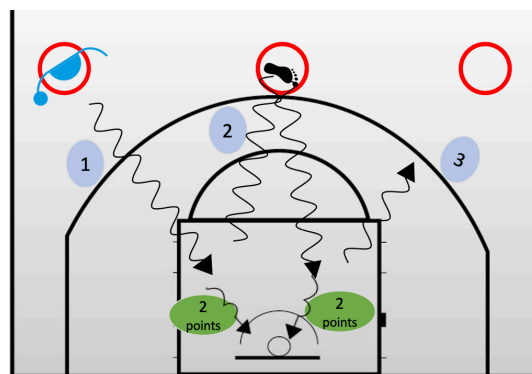
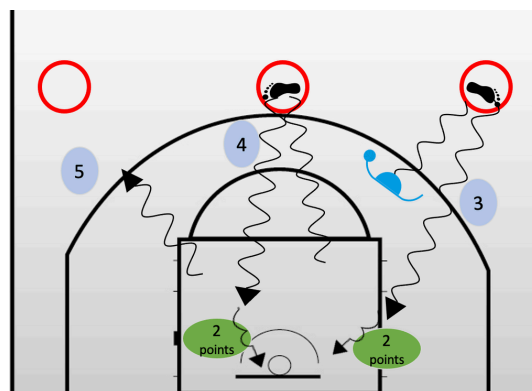
## DEROULEMENT

L'enfant part du cerceau qu'il souhaite avec un ballon, il part en dribble pour faire un tir en course. Après son tir, il récupère le rebond et va mettre un pied dans le cerceau suivant pour enchaîner un nouveau tir en course. Il alterne le passage par les 3 cerceaux en repassant par celui du milieu à chaque fois. L'enfant doit :

- Se déplacer en dribble sans faire de reprise de dribble,
- Dribbler et tirer main droite à droite (appuis droite-gauche sur le tir en course),
- Dribbler et tirer main gauche à gauche (appuis gauche-droite sur le tir en course),
- Dribbler et tirer au choix dans l'axe.

Le panier peut être refusé dans les cas suivants :

- Tir effectué avec la mauvaise main et/ou les mauvais appuis,
- Marché lors du tir en course,
- Reprise lors des dribbles précédents le tir.



## PRECONISATION

- Possibilité de travailler les différentes finitions du tir en course.
- Utilisation de différents types de dribble : départ en dribble (ballon et 1er appui au sol en même temps), dribble poussé, changement de direction, changement de rythme.
- Ambidextrie : Utilisation de la main droite et de la main gauche dans le dribble et dans le tir.
- Prendre les informations en direction du cercle pour réaliser son tir.



# EPREUVE TURGINOVIC - LANCERS FRANCS



## OBJECTIF

L'enfant doit être capable d'effectuer 2 lancers francs après une épreuve.

## MATERIEL



2 ballons T5



## INSTALLATION

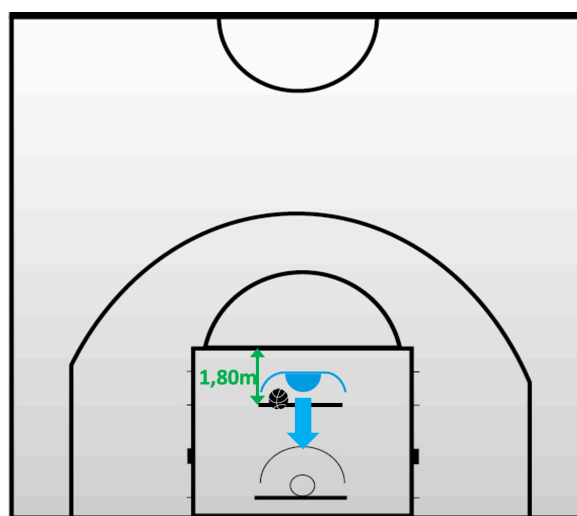
La ligne des lancers francs se situe 1m80 devant la ligne des lancers francs tracée.



**Comptage des points** | Chaque lancer franc vaut 2 pts + un bonus de 1 pt si l'enfant réussit les 2 LF (= 5 pts au total).

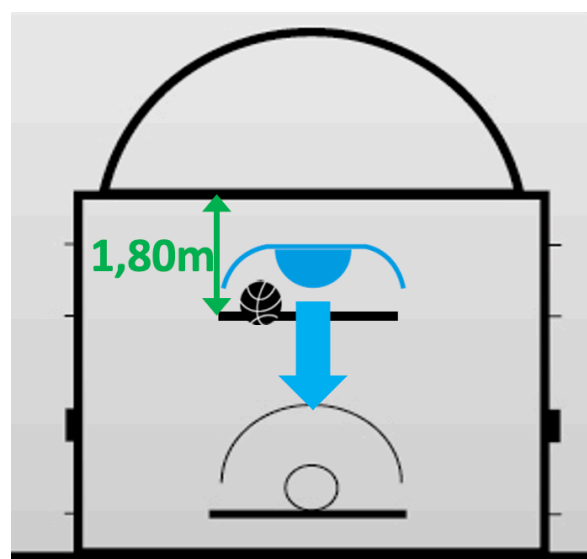


**Temps de l'épreuve** | L'enfant dispose de 5 secondes pour effectuer chaque tir.



## DEROULEMENT

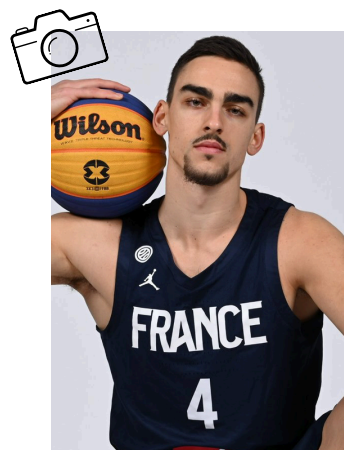
A la fin de chaque épreuve : Cavalière | Benitez | Lacan, l'enfant doit tirer 2 lancer-francs. Il va tirer 6 lancer-francs sur l'ensemble de l'épreuve.



## PRECONISATION

Quand un enfant obtient un ou deux lancers francs en situation de match, il vient d'effectuer un effort, on veut reproduire cette situation.

L'enfant dispose de 5 secondes pour effectuer un lancer, il doit prendre ce temps pour effectuer sa mécanique de tir correctement.



# EPREUVE CAVALIERE - TIRS ET REBONDS



## OBJECTIF

L'enfant doit être capable de choisir ses tirs pour performer sur l'épreuve et enchaîner : Tir extérieur après dribble / Tir en course après dribble / Tir après rebond.

## MATERIEL



1 ballon T5  
+ 3 cerceaux ou 3 pastilles



## INSTALLATION

- 3 cerceaux au sol à 45° et dans l'axe, derrière la ligne à 3 pts et parallèles à la ligne de fond
- En cas d'absence de ligne à 3pts : 7 mètres en face depuis la verticale du cercle



**Comptage des points** | Chaque panier initial réussi vaut le nombre de point en fonction de la zone et chaque tir marqué après rebond vaut 2 pts.



**Temps de l'épreuve** | L'enfant dispose de 45 secondes afin d'effectuer un maximum de tirs.

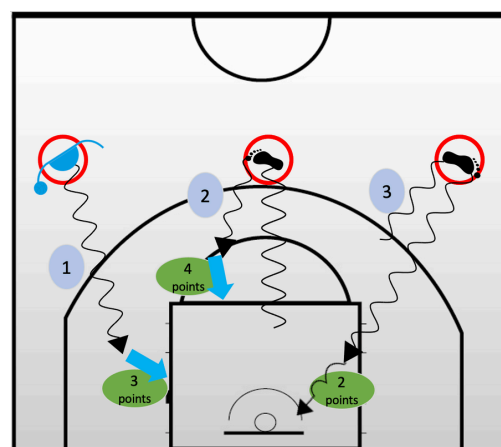
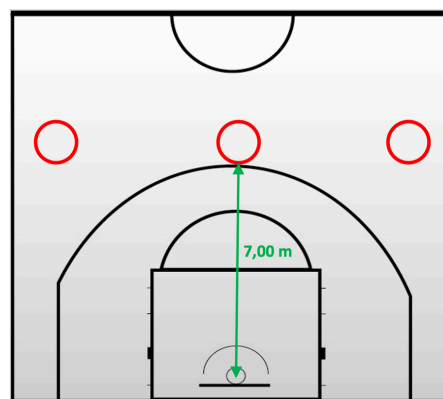
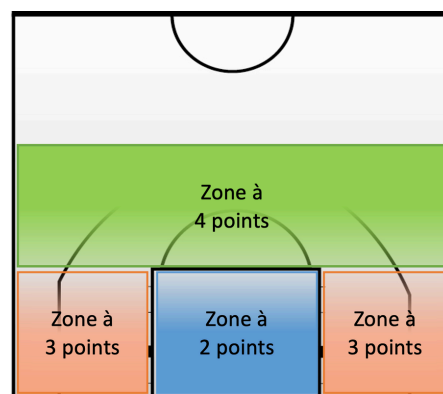


## DEROULEMENT

L'enfant part du cerceau qu'il souhaite avec un ballon, il peut effectuer un tir en course ou un tir extérieur. Le terrain est déterminé en 4 zones, dès qu'il y a un panier marqué l'enfant gagne le nombre de points correspondant à la zone de tir.

- Si le tir est marqué, il doit aller mettre un pied dans un autre cerceau pour aller faire de nouveau un tir de son choix. Il doit obligatoirement mettre un pied dans les trois cerceaux sur les 3 premiers tirs, il peut ensuite choisir le cerceau sur les tirs suivants.
- Si le tir est manqué, l'enfant doit aller prendre son rebond et tente un seul tir après rebond.

Le marché ou la reprise de dribble précèdent un tir annule les points de ce tir.



## PRECONISATION

- L'enfant choisi ses tirs.
- Développer les enchaînements de tirs après dribble.
- L'épreuve doit inciter l'enfant à travailler l'enchaînement rebond-tir.



# EPREUVE LACAN - RECEPTION TIRS



## OBJECTIF

L'enfant doit être capable d'enchaîner un tir extérieur après une réception de passe au sol.

## MATERIEL



2 ballons T5 + 4 plots



## INSTALLATION

- Disposer 4 plots au sol au niveau de la ligne à 3 pts (6m75) aux spots suivants : 35°, 70° à droite et 35° et 70° à gauche. Ces plots sont positionnés pour délimiter des zones.
- 2 passeurs mobiles avec ballons



**Comptage des points** | Chaque tir réussi vaut 3 pts.



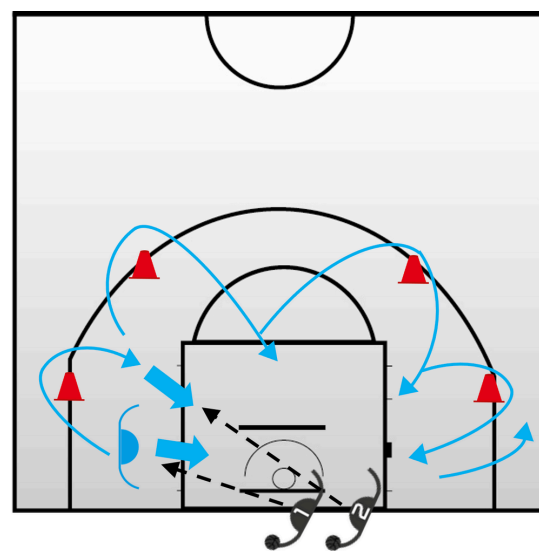
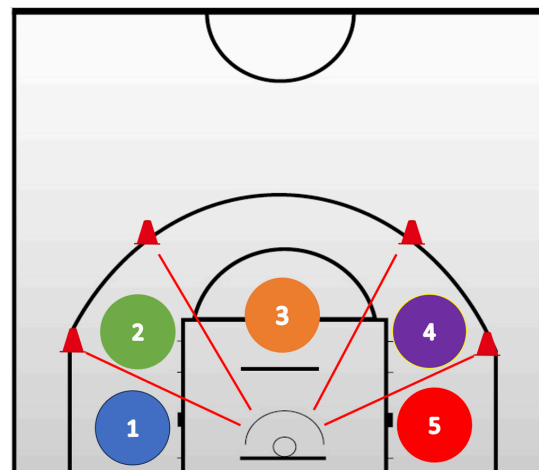
**Temps de l'épreuve** | L'enfant dispose de 45 secondes afin d'effectuer un maximum de tirs.



## DEROULEMENT

L'enfant part de la première porte (entre la ligne de fond et le premier plot). Il va vers l'espace n°1 et reçoit une passe à terre pour enchaîner Réception-Tir entre la zone restrictive et la ligne des 6m75. Après son tir, il fait le tour du plot suivant pour prendre un tir entre la zone restrictive et la ligne des 6m75 et ainsi de suite jusqu'à la 5ème porte. Une fois qu'il a effectué ses 5 premiers tirs, il repart dans l'autre sens. Les 2 passeurs sont responsables de récupérer les rebonds et de faire des passes au sol au tireur au bon moment au bon endroit.

Attention dans la zone numéro 3, l'enfant peut s'avancer jusqu'à la ligne des LF de sa catégorie (soit 1m80 avant la ligne des LF jeunes et adultes).



## PRECONISATION

Il peut faire un arrêt simultané ou un arrêt alternatif. L'enfant doit :

- Réguler sa course en amont de la réception de la balle,
- Préparer ses mains pour recevoir la balle et faire cible au passeur,
- Fléchir avant la réception pour préparer ses appuis et l'enchaînement réception-tir,
- Perfectionner sa gestuelle de tir (EQUILIBRE et FINITION) et sa vitesse d'exécution dans l'attraper-tirer.