



Flash info



MARS 2016 Semaine 18

5 MAI	<ul style="list-style-type: none">• Tournoi Avenir Féminin• Examen blanc arbitre département• Formation OTM
12 MAI	<ul style="list-style-type: none">• Réunion commission sportive
21 MAI	<ul style="list-style-type: none">• Fête du Mini-Basket Marsannay• Début des play-offs jeunes
23 MAI	<ul style="list-style-type: none">• Pré sélection CPS U12
4 juin	<ul style="list-style-type: none">• Tournoi U7 réservé aux jeunes nés 2009 à Chenove• Exam arbitre départemental• Finale des Play-offs U13F, U15F, U15M et U17F
11 JUIN	<ul style="list-style-type: none">• Tournoi Bleu 3c3 à DIJON
12 JUIN	<ul style="list-style-type: none">• Finale séniors régional à DIJON
17 juin	<ul style="list-style-type: none">• AG électorale à Gilly les Citeaux

Assemblée Générale électorale

Date limite de dépôt des candidatures comité et délégué pour le 10 mai 2016.

Tournoi avenir féminin

Soyez vigilant des modifications au programme prévisionnel sont possibles. Bien vérifier votre planning avant. Informations à suivre.

Match de gala prévu en fin de tournoi entre BC CHENOVE vs CHALON BC en U15 ELITE.

FÊTE DU MINIBASKET – 21 MAI 2016

Les inscriptions sont ouvertes. Le tournoi U11 se déroulera le matin, et le tournoi U9 l'après-midi,

Retours des inscriptions au lundi 16 mai dernier délai.

CPS U12 du 23 MAI

Masculins à BROCHON (EBFG)

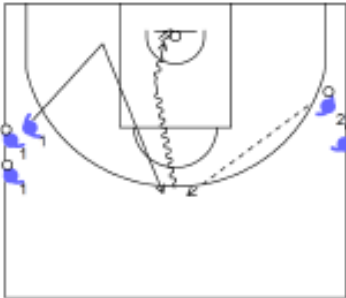
Féminines à EPIREY (DIJON)

APPEL A CANDIDATURE

Pour les finales des play-offs le 4 juin

Matches non couverts 7-8 mai

Départ en dribble



DEPART EN DRIBBLE

Objectifs :

- Départ en dribble dans le renversement
- Départ croisé
- Arrêt alternatif
- V-cut

Déroulement :

Le joueur de la colonne 1 feinte un mouvement vers le panier, change de direction reçoit la balle au delà de la ligne des trois points du joueur de la colonne 2, s'arrête, s'oriente et part en dribble à l'opposé de la passe.
Idem pour le joueur de la colonne 2 avec la passe du joueur de la colonne 1

Rotation

Les joueurs changent de colonnes.



Consignes techniques au joueur 1

- arrêt alternatif gauche, droite
- départ croisé à gauche : main gauche, pied droit

Consignes techniques au joueur 2

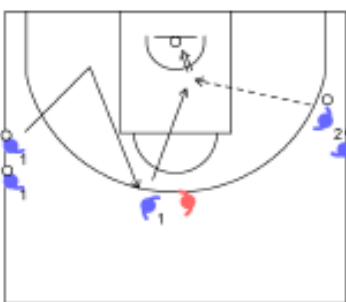
- arrêt alternatif droite gauche,
- départ croisé à droite : main droite, pied gauche

Aux deux joueurs :

- utiliser un dribble au mieux, 2 maximum

Corrections attendues

- appel de balle
- changements de rythme
- passer le ballon sous les genoux
- décoller le pied de pivot quand le ballon a quitté les mains



Evolution :

- lecture entre attaque en dribble ou *backdoor*
- l'entraîneur coupe (ou pas) la passe
- jouer le *backdoor*