



Epreuve Marine JOHANNES (dextérité – tirs)

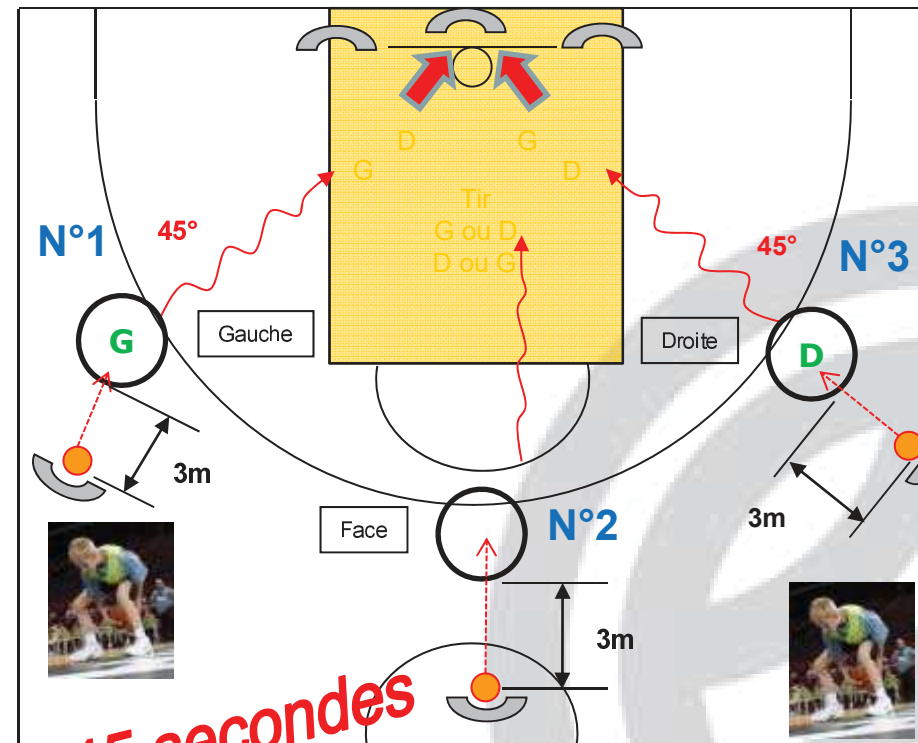


LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- Une motricité coordonnée
- La capacité à s'arrêter
- Les changements de direction et de rythme
- Le pied de pivot pour se dégager en dribble vers le panier
- Le départ croisé

- 1 tireur -
- 3 passeurs -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



45 secondes



Epreuve Marine JOHANNES (dextérité – tirs)



Déroulement :

Pour démarrer :

Le joueur démarre dos au panier au spot **N°1** avec le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied **Droit** est hors de l'emplacement.

Au retentissement du klaxon du départ de l'épreuve ,

il reçoit une passe de son partenaire (situé à 3m de lui – une marque au sol signifie l'emplacement du passeur)

Il effectue un huit entre les jambes avec le ballon.

Il pivote pour se positionner face à la cible.

Il fait un départ croisé pour accéder au panier en dribble et effectue un tir en course.

Il ne s'occupe pas du rebond.

Pour continuer le circuit : (spot face à la cible)

Il court vers le spot **N°2** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose un appui de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

L'autre pied est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit :

Il court vers le spot **N°3** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Droit** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied **Gauche** est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit : (revenir au 1^{er} spot)

Il court vers le spot **N°1** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied droit est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Règles :

- **Durée** : 45 secondes

- **Ordre** : passer du spot 1 vers le spot 2 puis le 3 et recommencer dans cet ordre

- **Spot de départ** : le **N°1** derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

Comptage des points :
(1 panier = 2 points)

Pénalités :

- Si le ballon tombe lors de la réalisation du huit l'enfant recommence son huit complet.

- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot ,1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé .

- Le panier sera refusé si il n'y a pas de départ croisé.

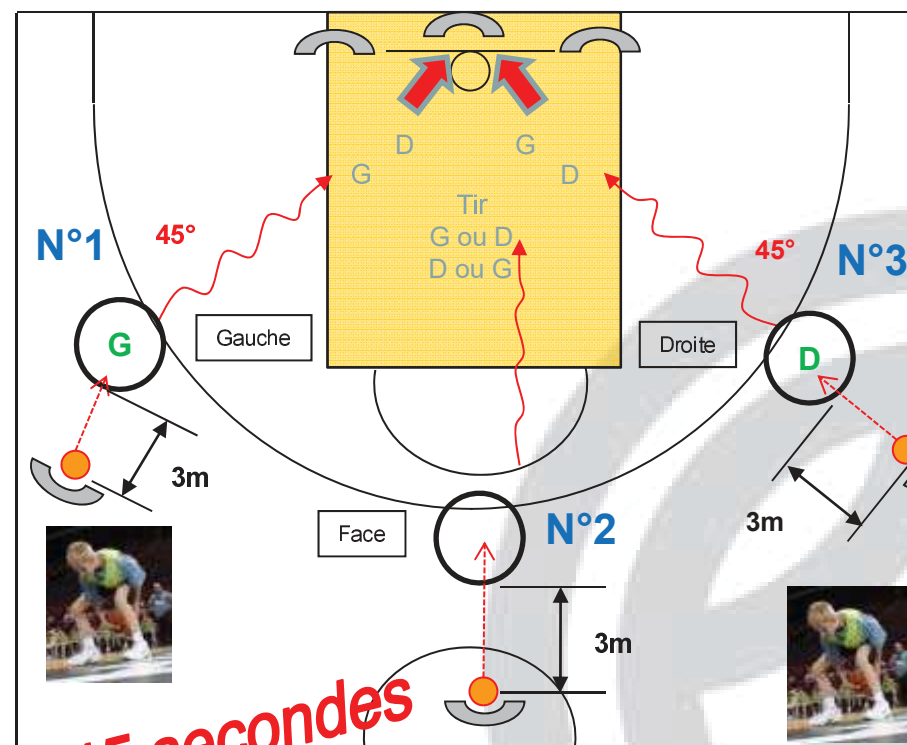
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.

- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

- 1 tireur -
- 3 passeurs -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -



- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



45 secondes