

## BASKETBALL TEAMS CHALLENGE 22



### ORGANISATION DU BASKETBALL TEAMS CHALLENGE 22 :

- **4 équipes maximum** par plateau.
- Effectif par équipe : **4 joueurs mini / 7 joueurs maxi**.
- **Pas de mixité possible** entre les équipes masculines et féminines.
- Les participants peuvent être **licenciés ou non à la FFBB cette saison**.
- Possibilité de composer un **effectif plus large et d'établir une rotation** entre les joueurs s'ils ne peuvent pas participer à tous les rendez-vous fixés.
- Un **référént (encadrant majeur) par équipe** pour compter les scores, s'assurer du bon déroulement et respecter les gestes barrières.
- **Accord du club d'accueil** (autorisations municipales) avant de communiquer aux équipes concernées.

### DEROULEMENT DU BASKETBALL TEAMS CHALLENGE 22 :

Un échauffement proposé suivi d'un challenge collectif ludique entre des équipes d'une même catégorie qui se challengent sur un terrain extérieur.

#### 5 épreuves définies :

- 1) Epreuve 1 / « 1er quart-temps » : tir extérieur à 2 points après passe
- 2) Epreuve 2 / « 2ème quart-temps » : passe-tir en course après passe
- 3) Epreuve 3 / « 3ème quart-temps » : tir extérieur à 2 points après dribble / 3 points
- 4) Epreuve 4 / « 4ème quart-temps » : dribbling-tir en course après dribble
- 5) Epreuve 5 / « fin de quart-temps » : lancer-francs

L'attribution des points pour le classement final se fait comme suit après chaque épreuve :

1ère place : 4 points	3ème place : 2 points
2ème place : 3 points	4ème place : 1 point

En cas d'égalité, départager avec le nombre total de points sur les 5 épreuves.

→ **Reporter le score de chaque équipe après chaque manche.**

#### Etat d'esprit du challenge :

*Au-delà du résultat en lui-même, ce challenge a été élaboré avec pour objectif premier de véhiculer aux différents acteurs (pratiquants et encadrants) les notions de PLAISIR, FAIR-PLAY et SOLIDARITE dans ce contexte sanitaire particulier.*

### DESCRIPTIF DU BASKETBALL TEAMS CHALLENGE 22 :

#### ECHAUFFEMENT :

**Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'échauffement proposé en vidéo.**



Durée : environ 10 minutes

Axes principaux de l'échauffement :

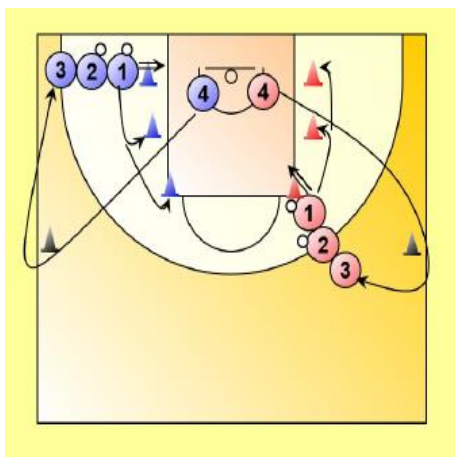
→ 1er temps (environ 5') : sans ballon sur des gammes athlétiques (ex : déroulé de pied, montées genoux, talons fesses...).

Recommandation : augmenter l'intensité progressivement.

→ 2ème temps (environ 5') : avec ballon - aller dribbling et retour tir extérieur puis évolution pour terminer sur accélération avec tir en course.

**N.B. : 1 équipe par 1/4 de terrain en colonne avec 2 ballons minimum.**

## **EPREUVE 1 (« 1er quart-temps ») : tir extérieur à 2 points après passe (attraper-tirer)**



- ✓ 3 spots de tir (0°, 45° et coude raquette) pour effectuer un tir de plain-pied à 2 points à mi-distance sans dribbler (sur le schéma : J1 tireur et J4 rebondeur).
- ✓ Départ sur un spot en décalé des équipes sur le même 1/2 terrain (exemple : départ équipe A à 0°G. et équipe B au coude raquette à l'opposé).
- ✓ Chaque équipe reste sur son PROPRE 1/4 de terrain pendant la manche de 4'30" puis rotation vers la droite pour toutes les équipes.
- ✓ 1'30" par spot pour chaque équipe avec la personne référente qui annonce la rotation vers le spot de droite à chaque fois.
- ✓ Panier extérieur marqué = 2 points / Sur rebond offensif (1 chance si ballon ne touche pas le sol) = 1 point

## **Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'épreuve 1 proposée en vidéo.**



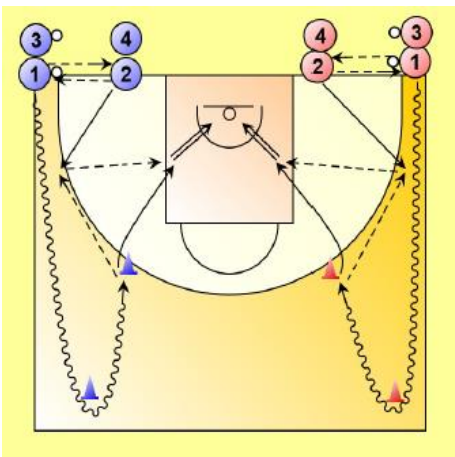
**Objectif :** apprentissage / perfectionnement tir de plain-pied.

**Durée :** 2 manches de 4'30"

**Matériel nécessaire :** 4 plots + 2 ballons par équipe

**Variante :** possibilité d'ajuster la distance de tir selon la catégorie ou le niveau de pratique.

## **EPREUVE 2 (« 2ème quart-temps ») : passe-tir en course après passe**



- ✓ 2 colonnes par équipe (1 colonne avec ballon / 1 colonne sans ballon).
- ✓ J1 effectue un « 8 » entre les jambes avant la passe à J2 qui fait de même. Ensuite, J1 exécute une rotation du ballon autour de la taille avant une passe à J2 qui lui rend de la même façon. J1 réceptionne alors une passe dans la course pour dribbler et contourner le plot. J2 reprend de l'espace au large pour terminer sur un passe-et-va avec un tir en course de J1. Les joueurs 3 et 4 peuvent commencer l'enchaînement lorsque J1 remonte en dribble vers le milieu du terrain.
- ✓ Changer de 1/4 de terrain vers la droite après la manche de 2'30".
- ✓ Panier marqué sur le tir en course = 2 points (cf « panier comptabilisé si » ci-dessous).

## **Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'épreuve 2 proposée en vidéo.**



**Objectifs :** apprentissage / perfectionnement du tir en course après passe + développement aisance avec ballon (dextérité-coordination) + perfectionnement passe

**Durée :** 4 manches de 2'30"

**Matériel nécessaire :** 2 plots + 2 ballons par équipe

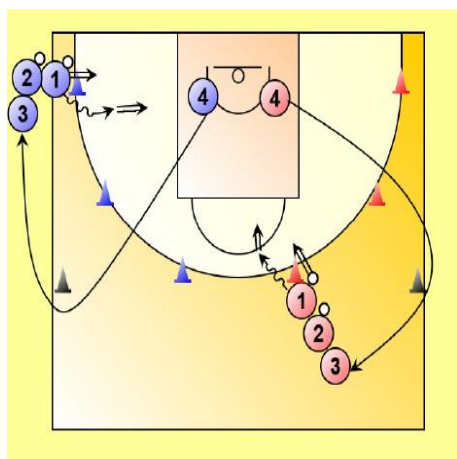
**Panier comptabilisé si :**

U13 → panier marqué.

U15 → panier marqué avec les « bons appuis » lors du tir en course. (ex : appuis G-D à gauche)

U17M/U18F → panier marqué avec les « bons appuis » et la « bonne main ». (ex : main G. à gauche).

### **EPREUVE 3 : (« 3ème quart-temps ») : tir extérieur à 2 points après dribble / tir à 3 points**



- ✓ 3 spots de départ (0°, 45° et prolongement coude raquette) pour effectuer un tir de plain pied après 1 dribble à 2 points à mi-distance ou un tir à 3 points au choix (sur le schéma : J1 tireur et J4 rebondeur).
- ✓ Départ sur spot en décalé des équipes sur le même 1/2 terrain (exemple : départ équipe A à 0° et équipe B au prolongement du coude raquette).
- ✓ Changer de 1/4 de terrain vers la droite après la manche de 4'30''.
- ✓ 1'30'' par spot pour chaque équipe avec la personne référente qui annonce la rotation vers le spot de droite à chaque fois.
- ✓ Chaque joueur décide du tir extérieur effectué (2 points ou 3 points).

- ✓ Panier à 3 points = 3 points / panier extérieur à 2 points après 1 dribble = 2 points / sur rebond offensif (1 chance si ballon ne touche pas le sol) = 1 point.

### **Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'épreuve 3 proposée en vidéo.**



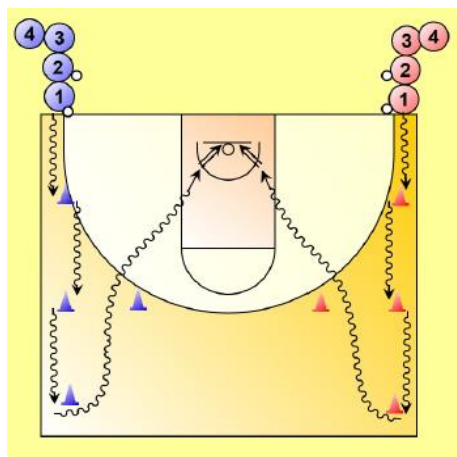
**Objectifs :** apprentissage / perfectionnement du tir de plain-pied après passe et après dribble.

**Durée :** 2 manches de 4'30''

**Matériel nécessaire :** 4 plots + 2 ballons par équipe

**Variante :** possibilité d'ajuster la distance de tir selon la catégorie ou le niveau de pratique.

### **EPREUVE 4 (« 4ème quart-temps ») : dribbling-tir en course après dribble**



- ✓ 1 équipe à chaque corner de la ligne de fond.
- ✓ J1 part en dribble jusqu'au 1<sup>er</sup> plot et effectue 3 changements de main simple (crossover) puis avance en dribble jusqu'au 2<sup>ème</sup> plot et effectue 3 dribbles entre les jambes et termine au 3<sup>ème</sup> plot par 2 dribbles dans le dos avant de slalomer les plots et faire un tir en course. Lorsque J1 est arrivé au 3<sup>ème</sup> plot, J2 commence.
- ✓ Changer de 1/4 de terrain vers la droite après la manche de 2'30''.
- ✓ Panier marqué sur le tir en course = 2 points (cf « panier comptabilisé si » ci-dessous).

### **Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'épreuve 4 proposée en vidéo.**



**Objectifs :** apprentissage / perfectionnement du tir en course après dribble + développement aisance avec ballon (dextérité-réalisation gestes techniques).

**Durée :** 4 manches de 2'30''

**Matériel nécessaire :** 4 plots + 2 ballons par équipe

**Panier comptabilisé si :**

U13 → panier marqué.

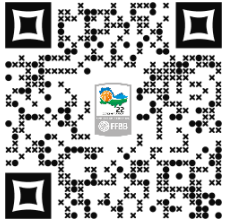
U15 → panier marqué avec les « bons appuis ».

U17M/U18F → panier marqué avec les « bons appuis » et la « bonne main ».

## **EPREUVE 5 « fin de quart-temps » : lancer-francs**

- ✓ 2 équipes tirent les lancer-francs (1 équipe par panier) pendant que les 2 autres équipes vont boire puis on inverse les rôles.
- ✓ **2 séries de 2 lancer-francs à tirer par joueur soit 4 lancer-francs chacun par manche.**
- ✓ Score total de l'équipe : points cumulés au total des 4 manches / nombre de joueurs de l'équipe.
- ✓ Cumuler les 4 manches réalisées pour avoir le résultat total de cette épreuve.

**Scannez le QR code ci-dessous et découvrez l'épreuve 5 proposée en vidéo.**



*Objectifs : se concentrer pour marquer des lancer-francs en « état de fatigue » + perfectionnement des aspects techniques propres au lancer-franc.*

*Durée : 1 manche à réaliser après chaque épreuve 1 à 4.*

*Pas de contrainte de temps.*

Matériel nécessaire : 2 ballons par équipe

Comptage des points :

1 L-F marqué = 1 point

2 L-F marqués = 3 points (1 point bonus)