

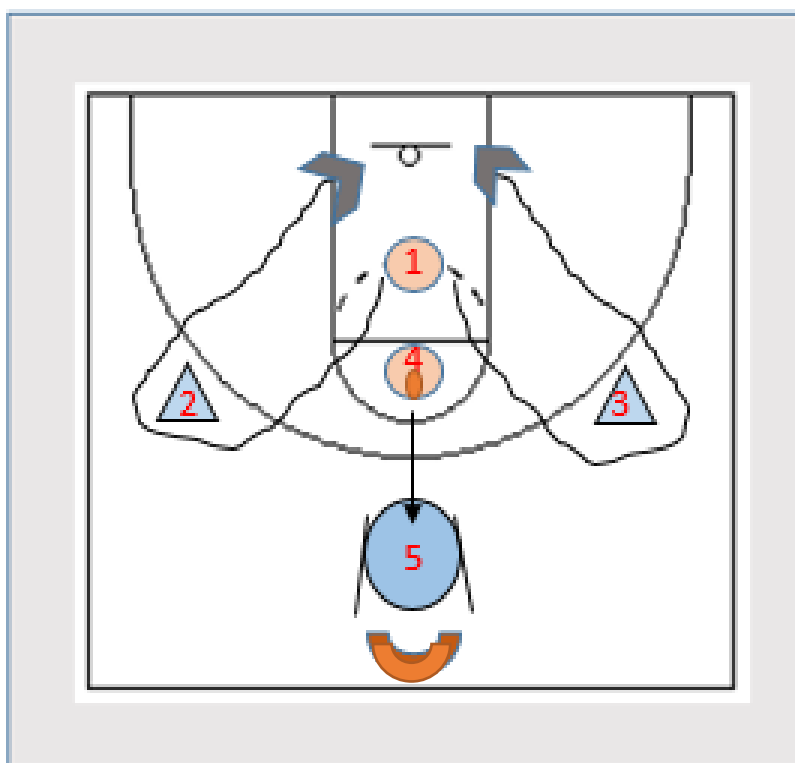


# Le trophée du « Jeune pousse »

## Descriptif de l'épreuve

**Valoriser la réussite du bon geste**

### Atelier n°1 :



*Mettre 1 joueur pour  
réceptionner la passe et 1  
ballon dans le cerceau 4*

Durée de l'épreuve : 1 minute

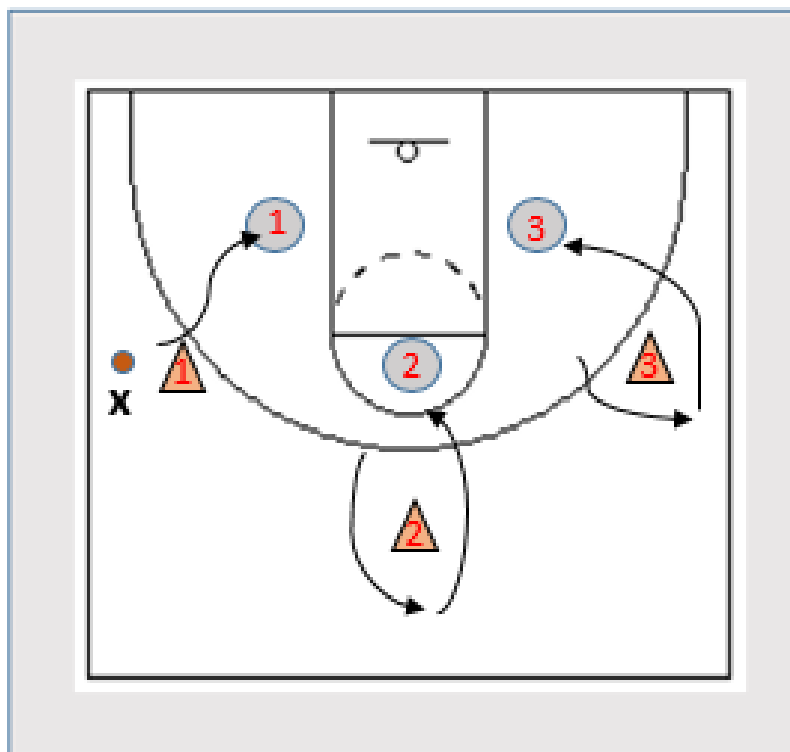
Point de départ : cerceau 1

- Au signal, le joueur part en dribblant main gauche contourner le plot 2 puis enchaîne un tir en course, gauche –droite- main gauche.
- Après le rebond, direction le plot 3 main droite pour enchaîner un tir en course, droite –gauche – main droite.
- Après les 2 tirs en course, le joueur pose le ballon dans le cerceau 1, récupère le ballon du cerceau 4 pour enchaîner une passe dans 5 (avoir un appui dans le cerceau 4).
- Après la passe, le joueur récupère son ballon (cerceau 1) et recommence le parcours

Comptage des points :

- 2 points par panier marqué si bons appuis et bonne main (0 point si mauvais geste technique)
- 1 point si la passe est réussie

## Atelier n°2 :



Durée de l'épreuve : 1 minute

Point de départ : plot 1, joueur ballon en main

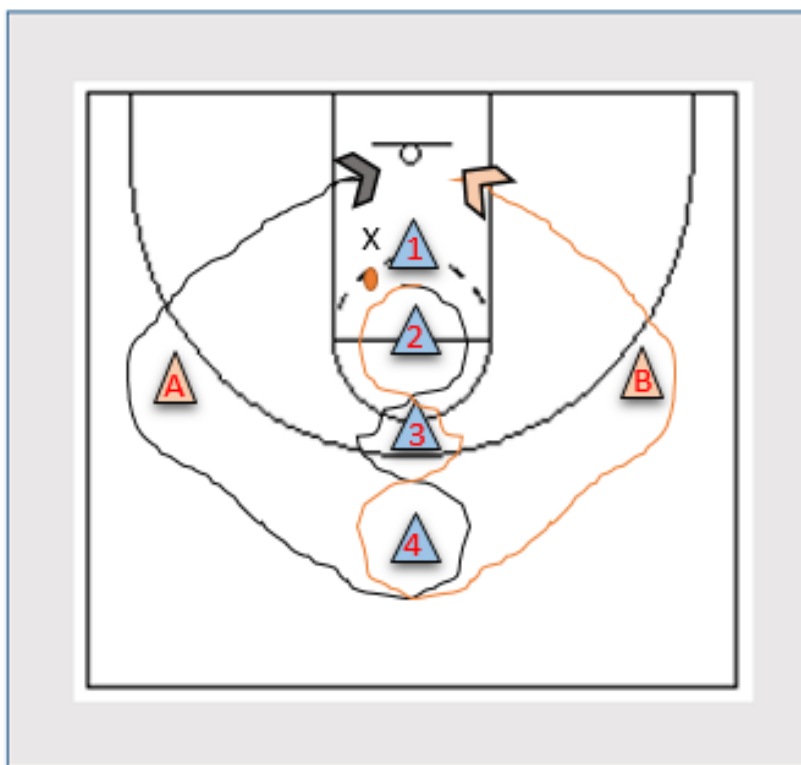
- Le premier tir depuis le cerceau 1 puis rebond
- Le deuxième tir depuis le cerceau 2 après avoir contourné le plot 2 en dribble, puis rebond
- Le troisième tir depuis le cerceau 3 après avoir contourné le plot 3 en dribble, puis rebond et ainsi de suite

Comptage des points :

2 points par panier marqué

**Bonus** : 3 tirs marqués à la suite : + 4 pts

## Atelier n°3 :



### Durée de l'épreuve : 1 minute

Point de départ : plot 1, ballon en main

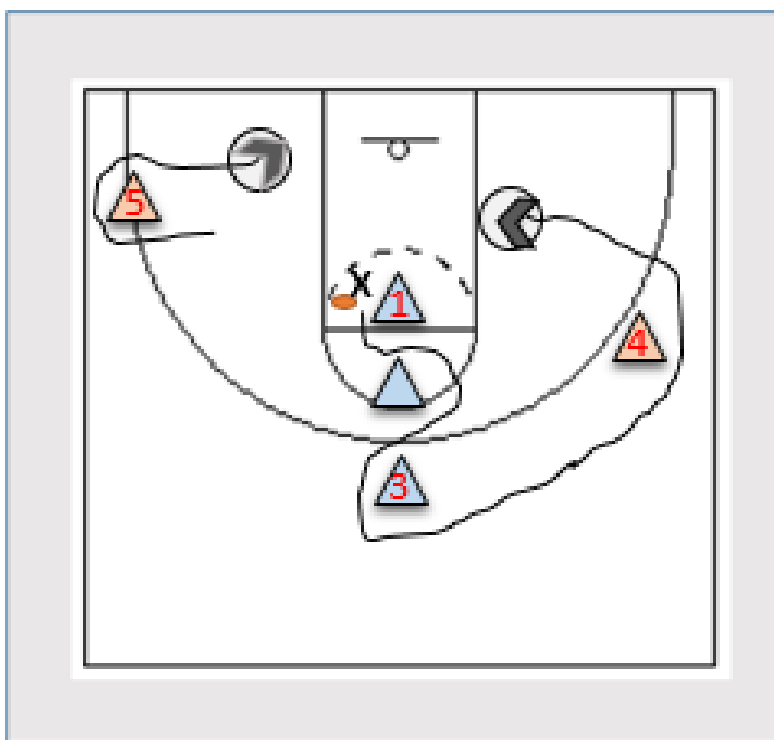
- Slalom jusqu'au plot 4 avant d'aller contourner le plot A avant d'enchaîner un tir en course, gauche – droite- main gauche
- Rebond, puis slalom jusqu'au plot 4 avant d'aller contourner le plot B avant d'enchaîner un tir en course, droite- gauche- main droite
- Et ainsi de suite

### Comptage des points :

- 2 points par panier marqué si bons appuis et bonne main  
(0 point si mauvais geste technique)

**Bonus** : + 2 pts de bonus si 2 paniers marqués à la suite avec les bons appuis et la bonne main

## Atelier n°4 :



### Durée de l'épreuve : 1 minute

Point de départ : plot 1, ballon en main

- Slalom jusqu'au plot 3 avant d'aller contourner le plot 4 pour enchaîner un tir à 45°
- Rebond, puis contourner le plot 5 avant d'enchaîner un tir à 0°
- Rebond, slalom, tirs et ainsi de suite

### Comptage des points :

- 2 points par tir marqué

**Bonus** : + 2 points si 2 tirs marqués si les 2 tirs sont marqués dans série