



Comité Départemental Aveyron-Lozère BasketBall

5, rue Chirac – B.P. 311 – 12003 RODEZ Cedex

Tel : 05 65 78 54 66

Courriel : comite@aveyronlozerebasketball.org

PÔLE FORMATION MINI-BASKET

minibasketcd1248@gmail.com – Emilie RICARD 06.18.12.67.16



APPEL À CANDIDATURE

**CHALLENGE BENJAMIN
PANIER D'OR**

DIMANCHE 17 MARS 2019

Les clubs intéressés pour accueillir les finales du challenge Benjamins(es) et Panier d'Or sont priés de se faire connaître, le plus rapidement possible **au plus tard, le 10 novembre.**

Ces finales, comme la saison précédente, se déroulent toute la journée, pour les catégories U13, benjamins(es) et U11, poussins (es), à partir de 09h00. Un panier repas est à prévoir, à un prix modique, par le club d'accueil.

La Commission Mini-Basket

Les candidatures sont à expédier par E-mail au comité :

comitebasket.aveyron@orange.fr

et à l'adresse E-mail : minibasketcd1248@gmail.com

CHALLENGE BENJAMIN E S 2018-2019 – 12^{ÈME} ÉDITION



Documents mis à disposition pour la mise en œuvre du Challenge :

- Une affiche de l'évènement pour chaque Club affilié.
- Une invitation à venir participer au Challenge à personnaliser en fonction de son Club, Comité ou Ligue.
- Des bannières web pour communiquer sur le Challenge sur son propre site Internet.
- Un dossier de presse.
- Une grille de saisie des résultats.
- Une banderole de l'évènement pour les Comités et Ligues (distribuée à l'AG de la FFBB).
- Les épreuves envoyées dans tous les Comités et Ligues et téléchargeables sur le site FFBB, les épreuves à disposition (4 épreuves individuelles appelées : Marine JOHANNES, Nicolas BATUM, Sandrine GRUDA, Evan FOURNIER) et 1 épreuve jouée (le 3x3, non comptabilisé dans le score final du Challenge).

Toutes les infos sur [eFFBB](http://www.ffbb.com)

Tous les licenciés filles et garçons nés en 2006 et 2007 doivent être évalués sur les épreuves du challenge benjamines benjamins.

Contact pour répondre à toutes vos questions :

Gilles MALECOT

gmalecot@ffbb.com

06.89.80.23.80



RÈGLEMENT

- **Un ou une licencié(e) "fille" ou "garçon" ne peut représenter que le comité ou la licence a été enregistrée.**
- **Pour la Finale Nationale, seuls les enfants nés en 2006 et 2007 et licenciés à la FFBB sont sélectionnables.**
- **Pour la Finale Nationale, le ballon mis à disposition pour passer les épreuves sera uniquement le taille « 6 ».**
- Pour La Finale Nationale de la 12^{ème} édition du Challenge Benjamin e s qui aura lieu à l'**AccorHotels Arena**, les délégations seront convoquées dès le vendredi matin 10 mai 2019 au centre d'hébergement **(sans exception)**.
- Les Comités Départementaux ont la charge de l'organisation du Challenge sur leur Territoire.
- Les Comités Départementaux diffusent l'information à tous les Clubs à l'aide des visuels (affiches, grille de saisie et divers supports).
- La Ligue Régionale reçoit par le biais de la plateforme dédiée les podiums de ses Comités Départementaux et peut ajouter des noms de participants supplémentaires suivant les règles adoptées.
- Participer à la Finale Nationale des épreuves individuelles du Challenge Benjamin e s, c'est aussi participer au tournoi 3x3 pour tous les jeunes venant de toutes les régions de France.
- Le concept **J.A.P.** (« je Joue, j'Arbitre, je Participe) est alors proposé aux jeunes joueurs et joueuses du 3x3.
- Lors des épreuves individuelles Départementales, Régionales ou Nationales, en cas d'égalité, pour définir un podium, ou des qualifiés pour la phase suivante, il sera demandé de repasser l'épreuve « Evan FOURNIER » jusqu'à obtention d'une différence de score pouvant départager les candidats.
- Aucun cumul de points ne sera fait avec les épreuves initiales.
- Les Comités Départementaux recensent les participants des Clubs à l'aide de la plateforme dédiée, sur l'onglet « *participants* » et annotent également les onglets « *manifestation* » et « *podium* ».
- La Ligue Régionale annote les onglets « *manifestation* » et « *podium* ».
- Pour la Finale Régionale, la Ligue Régionale et les Comités Départementaux s'accordent sur le nombre de participants.
- Les Comités Départementaux peuvent ajouter sur l'onglet "*participants*" d'autres joueuses et joueurs en plus du podium départemental.
- Pour la Finale Nationale, seront retenus la 1^{ère} fille et le 1^{er} garçon de chaque "secteur".
- Pour la Finale Nationale, en cas d'indisponibilité de l'un des joueurs terminant 1^{er} de sa Ligue Régionale, il sera demandé au second du podium de prendre la place du 1^{er} voir le troisième, si le second est aussi indisponible.
- Lors des finales à Paris – AccorHotels Arena, les épreuves seront jugées comme il est indiqué sur les fiches des épreuves mises à votre disposition sur le site de la FFBB et dans les structures décentralisées.
- Un briefing sera organisé avec les accompagnateurs responsables des délégations.
- Lors de l'entraînement des candidats aux épreuves, il sera fait un rappel des épreuves et du jugement de celles-ci.

Podium
2017 / 2018



INFORMATIONS

La phase départementale : à organiser avant le **28 février 2019**.

La finale du challenge individuel :

Charge à chaque Comité Départemental de définir les modes opératoires pour proposer un maximum d'enfants à la finale départementale.

Le challenge par équipe :

Tous les inscrits participeront au moment de la finale départementale à un tournoi 3X3 organisé suivant les modalités propres au Comité Départemental et le document technique des épreuves.

Les obligations :

Sportives :

Chaque Comité Départemental devra saisir pour le **1^{er} mars 2019** le formulaire et annoter les onglets :

- Informations ;
- Participants (recenser les licenciés dans les Clubs qui se sont préparés aux épreuves voir fiche de saisie) ;
- Podium.

Communication :

Les différents comptes rendus, article de presse et photos sont à adresser à : nseigneur@ffbb.com

La phase régionale : à organiser pour le **21 avril 2019**.

Les Nouvelles Ligues Régionales sont libres d'organiser une finale régionale du Challenge Benjamin(e) ou de déléguer l'organisation à leurs secteurs.

Nous vous rappelons qu'un U13M et une U13F de chaque secteur participera à la finale nationale 2019, le nombre total de participant étant le même qu'à l'édition 2018.

Réf : décision du Bureau Fédéral prise lors de sa réunion du 15 juin 2018

La finale du challenge individuel :

Charge à chaque Ligue Régionale de définir, avec les Comités Départementaux qui la constituent, les modes opératoires pour proposer un maximum d'enfants à la finale régionale.

Le challenge par équipe :

Tous les inscrits participeront à un tournoi 3X3 organisé suivant les modalités propres à la Ligue Régionale et le document technique des épreuves. L'épreuve du 3X3 n'est pas comptabilisée dans le résultat des épreuves individuelles.

Les obligations :

Sportives :

Chaque Ligue Régionale devra saisir pour le **21 avril 2019** le formulaire et annoter les onglets :

- Informations
- Participants (podiums des CD et plus suivant le choix de la Ligue Régionale)
- Podium

Communication :

Les différents comptes rendus, article de presse et photos sont à adresser à : nseigneur@ffbb.com

Administratives :

Il est impératif de saisir le nom de la personne majeure et licenciée qui accompagnera les enfants à l'AccorHotels Arena sur le week-end des épreuves.

Cette personne "Responsable de la Délégation" devra :

- Accompanyer les familles pour répondre à leurs besoins relatifs à la venue à Paris.
- Informer les familles des possibilités pour réserver les places au regard des dispositions proposées par l'organisation du "Challenge".
- Etre présent toute la durée du séjour avec les enfants de la délégation Régionale à Paris.

La FFBB n'invitera à Paris que des jeunes ayant obligatoirement participé à la phase départementale **ET** à la phase régionale.

La phase nationale

Elle aura lieu le week-end des Finales de Coupe de France. Elle débutera le vendredi 10 mai après-midi et s'étalera sur deux jours. Des précisions seront données ultérieurement pour les familles souhaitant venir encourager les enfants et voir les rencontres de l'après-midi.

L'hébergement des délégations Régionales se fera au :

Centre International de Séjour de Kellermann
17 boulevard Kellermann 75013 Paris, France

Pour toutes les délégations (sans exception), une réunion d'informations aura lieu le vendredi 10 mai.

La finale du Challenge individuel :

Elle sera organisée le vendredi 10 après-midi et le samedi 11 avril 2019 au matin.

Le challenge par équipe :

Tous les inscrits participeront à un tournoi 3x3 suivant le document technique des épreuves.

Hébergement à Paris pour la délégation :

La délégation de la Ligue est composée de :

- la licenciée U13 qualifiée
- le licencié U13 qualifié
- le responsable majeur(e) et licencié désigné(e) par la Ligue

- Toutes les délégations seront logées au Centre International de Séjour du Boulevard Kellermann à Paris.
- La FFBB prend en charge :
 - o Le déjeuner du vendredi **(sur inscription)**
 - o Le transport sur le site des épreuves
 - o Le repas des 3 personnes le vendredi soir au CISP Kellermann **(sur inscription)**
 - o La nuit du vendredi au samedi au CISP Kellermann **(sur inscription)**
 - o Le petit déjeuner et le panier repas du samedi midi
 - o La nuit du samedi au dimanche au CISP Kellermann
 - o Le petit déjeuner du dimanche matin

Le déplacement des 2 sélectionnés et de l'accompagnateur sur la base forfaitaire de 50% des 3 billets de train 2^{nde} classe de l'adresse de la Ligue à Paris en fonction des tarifs en vigueur au 31 janvier 2018. Cette somme sera versée à la Ligue avant la fin de saison sportive en cours (2018 / 2019).

- A votre charge :
 - o La nuit du jeudi 9 mai ainsi que le dîner
 - o Le repas du samedi soir

Les détails de l'organisation du week-end des épreuves vous seront communiqués ultérieurement.

2017 / 2018





FINALES NATIONALES DU CHALLENGE BENJAMIN(E)S



PARIS – ACCORHOTELS ARENA
11 MAI 2019



Pôle Jeunesse & Territoires
Service Jeunesse

4 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

❑ Objectifs du Challenge :

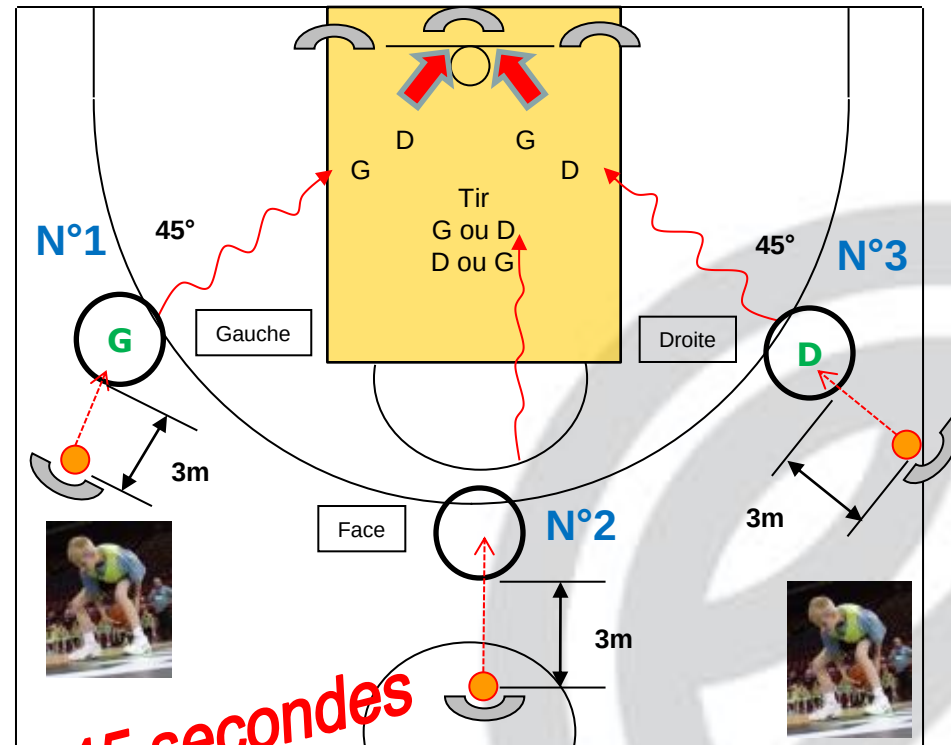
- Maîtriser les fondamentaux incontournables dans cette catégorie
- Favoriser la répétition de gestes techniques à travers des épreuves individuelles (référéncées dans l'ouvrage 11, 13 ans)
- Favoriser la vitesse d'exécution de gestes techniques
- Mettre en valeur la performance individuelle de l'enfant
(elle ne sera que bénéfique pour l'équipe)
- Aider à la détection des enfants lors des rassemblements départementaux et régionaux
- Respecter la règle du « **marcher** »
- Avoir des éléments supplémentaires pour construire vos séances d'entraînements
- Faire de ce rassemblement un moment festif

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

Déroulement :

Pour démarrer :

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

Le pied **D**roit 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 **D**roit sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied **G**auche 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 **G**auche 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 :

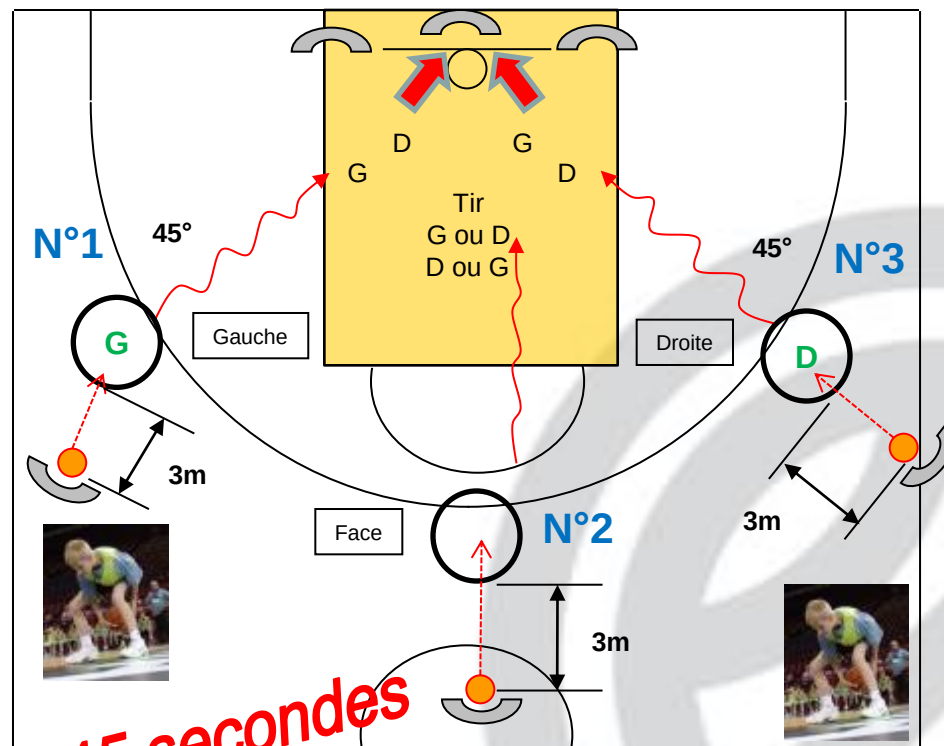
- Si le ballon tombe lors de la réalisation du huit l'enfant recommence son huit complet.
- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot, 1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé.
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de départ croisé.
- Le panier sera refusé si il n'y a pas 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

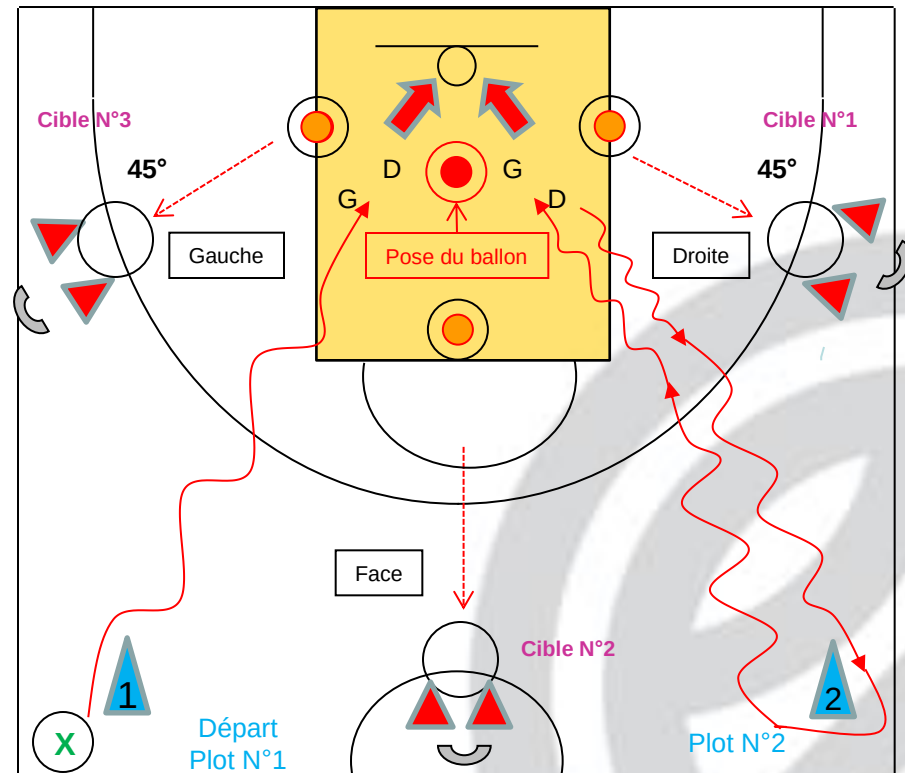
LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- Le rebond :
- S'orienter
- Vision immédiate de la totalité du terrain
- Tir en course à grande vitesse à G et à D
- Différents lâchers
- Dribble à grande vitesse
- Dribble alternatif de CA
- Passe de précision
- Enchaîner deux gestes consécutivement

- 1 tireur -
- plusieurs personnes en aide -



45 secondes



Déroulement :

Le joueur démarre du plot **N°1** intitulé : **Départ**

Dribble vers la cible et tir en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.

Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot **N°2** qu'il contourne en dribblant avec la main de son choix puis :

Dribble vers le panier et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.

Le joueur doit effectuer 3 passes.

1 passe sur chaque cible **N°1**, **N°2** et **N°3**

Il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de le faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Ceci sur les 3 cibles. Pas d'ordre à respecter.

- Prise d'appui en fente avant.

- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.

- Il effectue ce geste pour les trois cibles.

Recommencer le circuit en reprenant le ballon posé dans le cerceau, dribbler vers le plot **N°1**, le contourner "en dribblant" et revenir pour effectuer un tir en double pas avec les appuis Gauche / Droite et tir main Gauche. Prendre son rebond et aller vers le plot **N°2** en dribble etc...

Règles :

- Durée : (45 secondes)

Comptage des points :

"1 panier marqué = 2 points"

"1 passe réussie = 1 point"

Pénalités :

- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.
- 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 bon choix d'appuis lors du tir en course.
- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

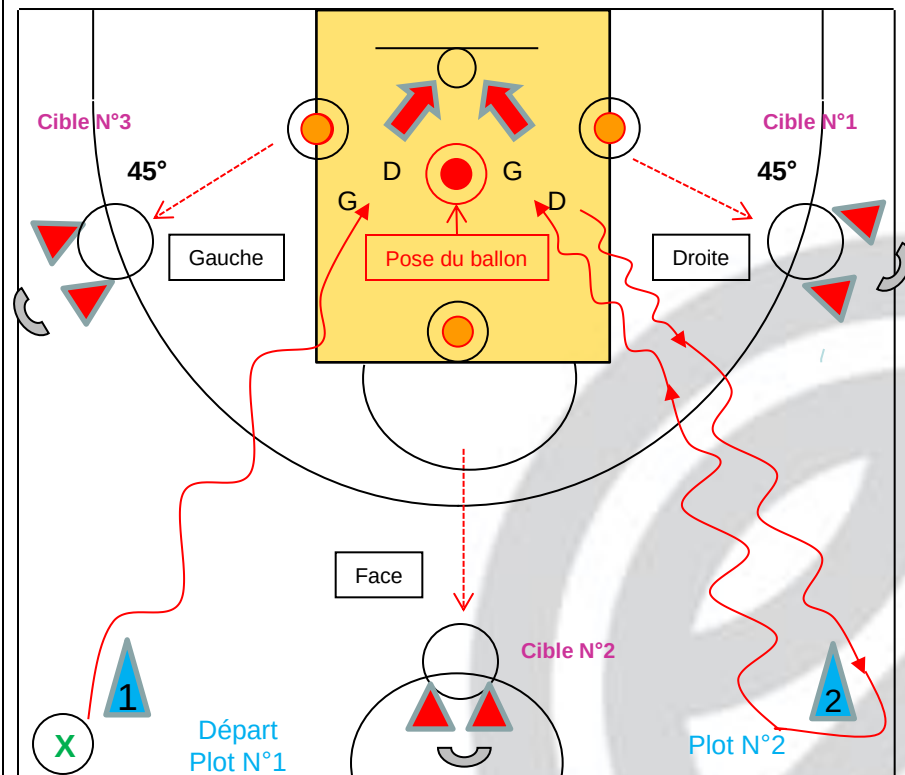
Les cibles (cerceaux ou autres matériels...) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)

Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

- 1 tireur -
- plusieurs personnes en aide -



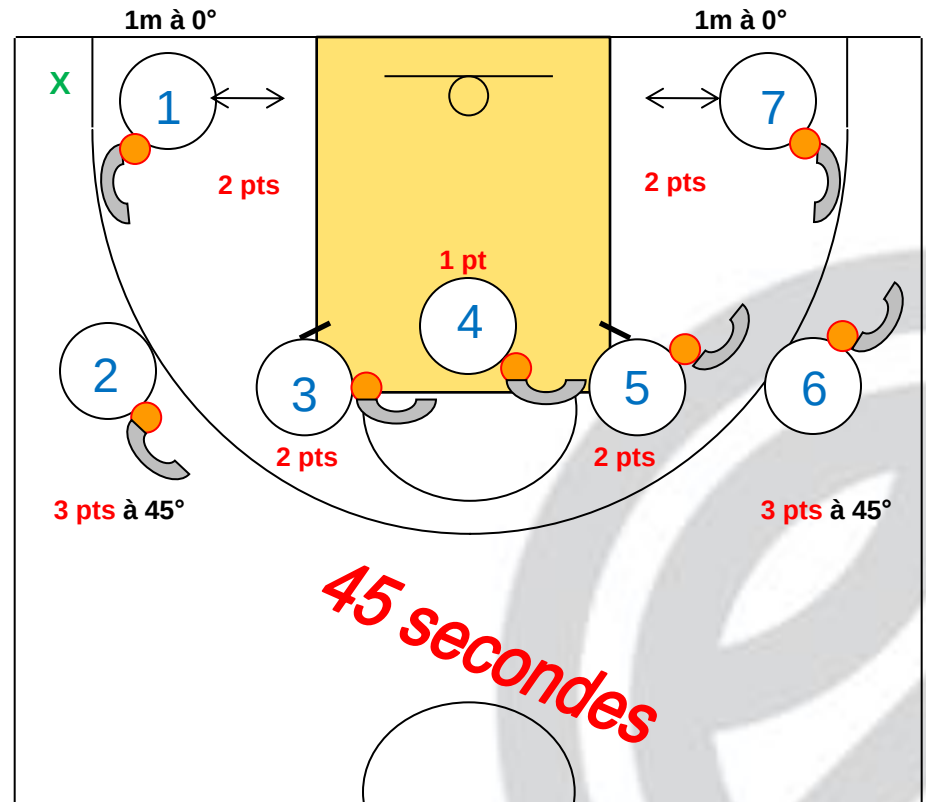
45 secondes



LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- Accrochage visuel de la cible depuis plusieurs endroits
- Tir de plain-pied
- Prise du ballon
- Alignement des appuis et du corps

- 1 tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs rebondeurs -
- 1 ou plusieurs passeurs -



Le joueur respecte l'ordre des spots proposés...

Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions dans l'ordre indiqué :
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
- Il démarre avec le ballon au spot **N°1**; Il recommence une nouvelle série au spot **N°1**...
- 1 joueur porteur (passeur) à chaque spot avec 1 ballon chacun.
- Ce joueur passeur récupère son ballon après chaque tir et revient se positionner à son spot.
- Le tir à 1 point se fait du demi-cercle devant la ligne de lancer franc.

Règles :

- Durée : **45 secondes**
- Ordre : Obligation de suivre l'ordre des spots lors d'une série...

**Une série est terminée lorsque
les 7 tirs sont effectués sur les 7 spots**

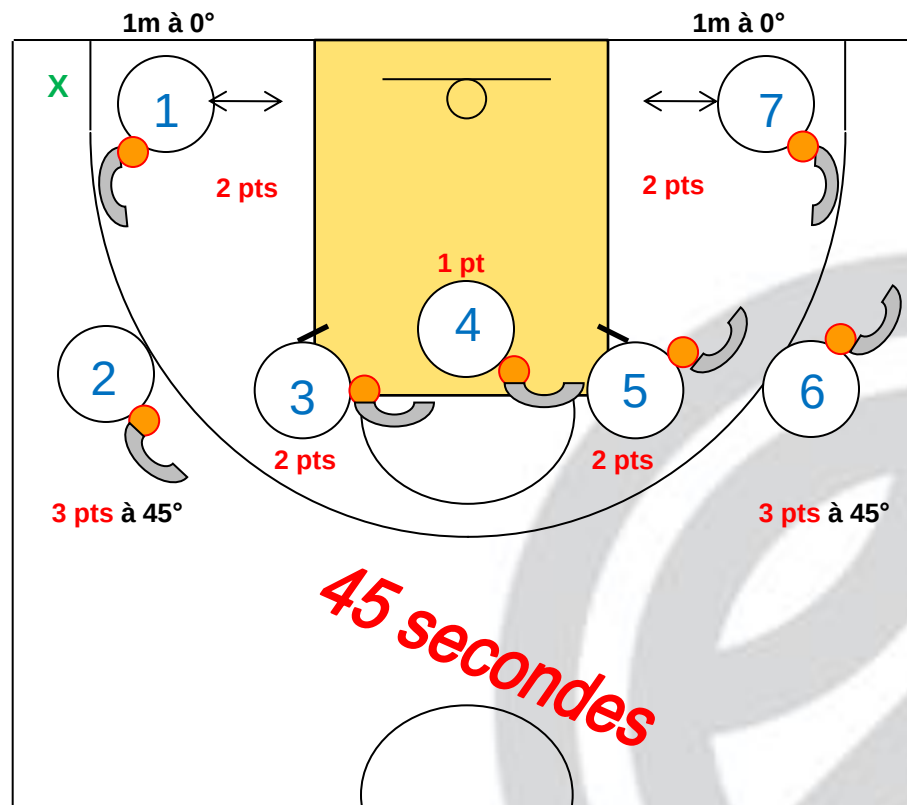
- Recommencer une nouvelle série au spot N°1.
- La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin d'épreuve (**45 secondes**).
- **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

Comptage des points:
T1 panier = 1, 2 ou 3 points

Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.
(cerceaux, plots, espaces, lignes...)

- 1 tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs rebondeurs -
- 1 ou plusieurs passeurs -

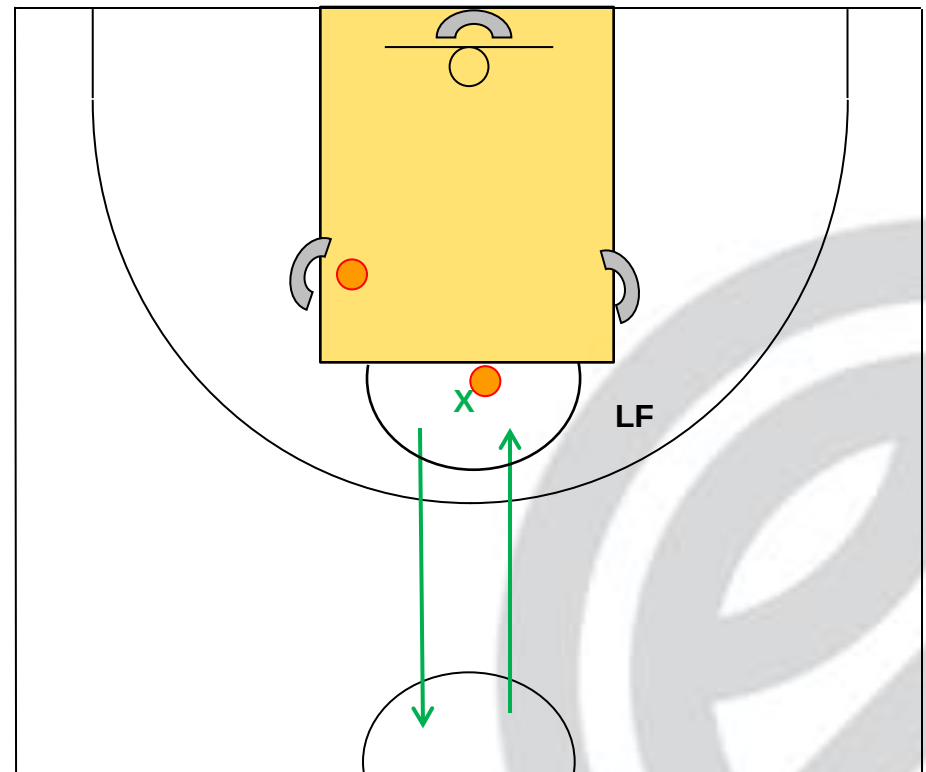


**Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le
schéma et spécifiés au regard des mesures officielles
d'un terrain 28 m par 15 m.**

LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- L'adresse aux LF suite à un effort
- Recherche d'une mécanique de tir

- 1 tireur -
- 2 rebondeurs -
- 1 passeur -



**Le plus possible de lancers francs
marqués en 45 secondes ...**

- 1 tireur -
- 2 rebondeurs -
- 1 passeur -



Déroulement :

- Plusieurs séries de **2** lancers francs.
- Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui dans le rond central et revenir.

Règles :

Durée : **45 secondes**

-5 secondes pour effectuer un LF;

-Le klaxon retentit lors d'un tir de lancer franc
=

Si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer franc est marqué .

Comptage des points:

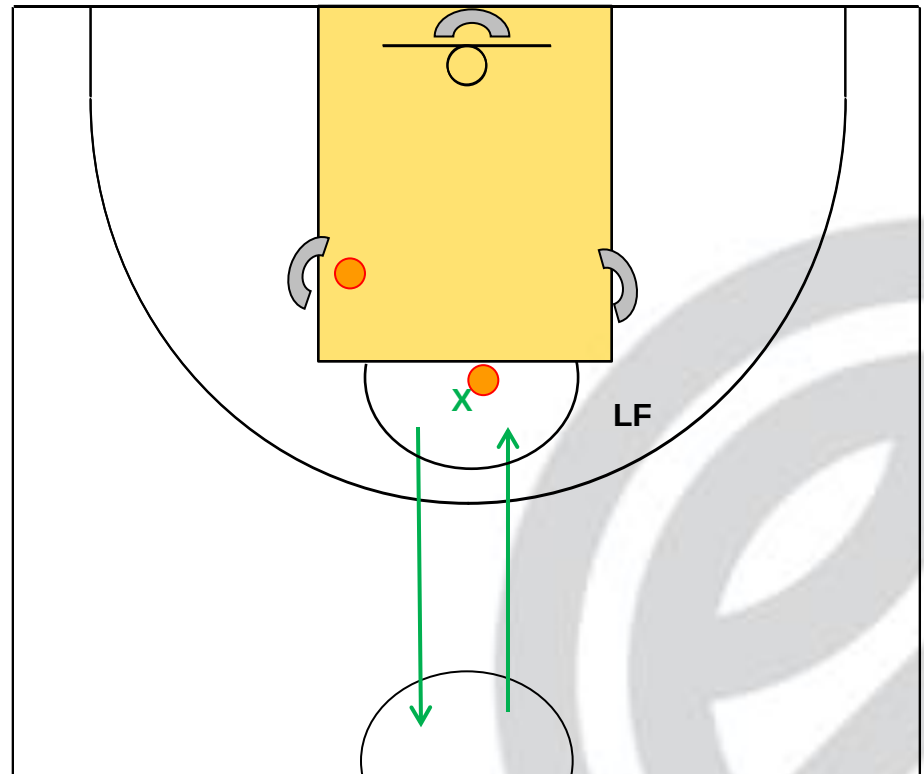
- **1 lancer marqué = 1 point**

Bonus :

- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = lancer franc refusé.
- Ne pas aller poser le pied **dans le rond central** = le lancer franc sera refusé si il est marqué.



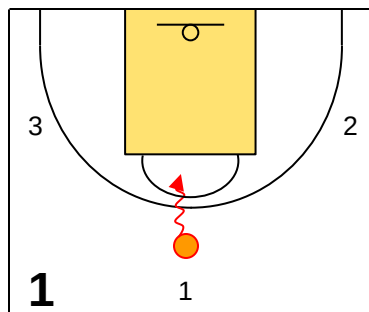
DÉFI 3X3 FFBB

REGLEMENT :

- 1 - Les rencontres se jouent sur 1/2 terrain sur un seul panier. La ligne des lancers francs se situe à 5m80 et la ligne à 2 points à 6m75 ou 6m25 selon le tracé existant, et l'arc de cercle de « non charge » sous le panier.
- 2 - Les équipes sont composées de 3 joueurs et un remplaçant.
- 3 - Durant le tournoi, finale y compris, les rencontres sont gérées par un arbitre "joueur / euse" sous la responsabilité d'un membre de la Commission Mini et Jeunes.(Application de l'action JAP).
- 4 - La première possession du ballon est attribuée par tirage au sort. Le match est lancé par un « Check-Ball ». En cas de situation d'entre deux, le ballon est donné à la défense.
- 5 - Les paniers valent 1 point à l'intérieur de l'arc de cercle à 6m75 ou 6m25 et 2 points à l'extérieur.
- 6 - Le match se joue en 1 séquence de 10 mn ou 21 points si l'une des deux équipes atteint ce score avant la fin du temps réglementaire. Le chrono est arrêté durant les lancers francs. Il redémarre lorsqu'un joueur contrôle le ballon. En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, les deux équipes jouent une prolongation. La première équipe qui marque 2 points est déclarée vainqueur.
- 7 - A partir de 7 fautes d'équipe, 1 lancer franc est tiré pour chaque faute sifflée.
- 8 - Les changements se font sur balle arrêtée – le remplaçant rentre sur le terrain après avoir tapé dans la main de son équipier sortant au niveau de la ligne médiane, axe panier-panier.
- 9 - Sur panier marqué, le ballon change de mains. La remise en jeu se fait sous le panier dans l'arc de non charge, sans sortir du terrain. Sur rebond défensif, interception, « Air Ball », le ballon doit ressortir au-delà de la ligne à 2pts.
- 10 - Pour qu'une attaque soit valable, le ballon doit être ressorti au delà de la ligne à 2pts après chaque intervention de gestion de la rencontre par l'arbitre, la reprise du jeu se fait au-delà de la ligne à 2pts, face au panier, par un « Check Ball ».
- 11 - Pas de temps mort pour la rencontre.
- 12 - Tout comportement déplacé et ou antisportif peut amener la disqualification du joueur et/ou de l'équipe.

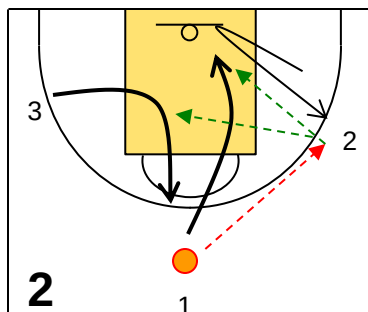
RECOMMANDATIONS TECHNIQUES :

**PLACEMENT DE BASE : un « meneur »
deux « ailiers » (pas d'intérieur spécifique)**



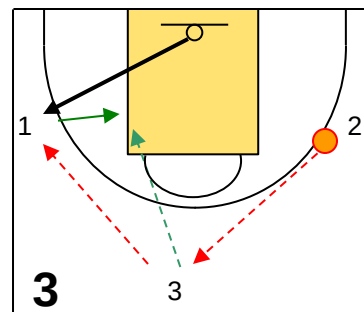
**Agressivité maximale du porteur
pour marquer ou
pour fixer-passer.**

**Démarquage de l'ailier
sans l'aide de partenaire**



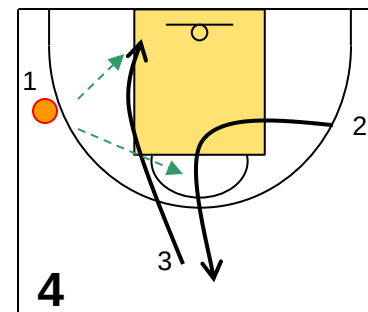
**Apprentissage du passe et va :
je passe, je coupe,
je sors dans l'aile opposée !**

Possibilité de back-door de 1

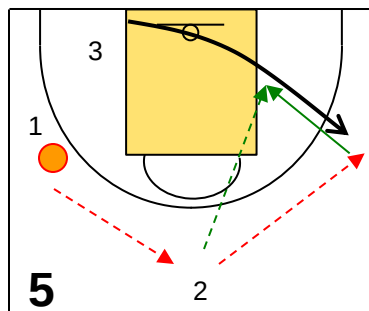


**Transfert du ballon
et possibilité de un contre un
pour 2 puis 3.**

Je passe, je coupe...

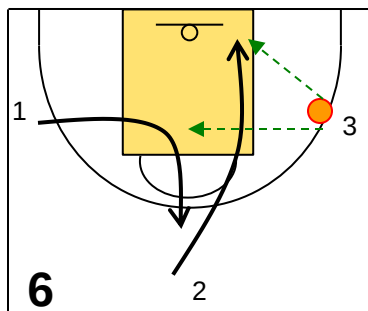


Possibilité de back-door de 3.



**Transfert du ballon et possibilité de un
contre un pour 1 puis 2..**

Continuité du mouvement...



**Adaptations et précisions du cahier
technique des 13/15 ans (page 25.)**

Les **flèches rouges** permettent la continuité
du mouvement alors que **les vertes** correspondent
à des « ouvertures » possibles.
Le but est d'apprendre à **lire le jeu** et à répondre aux
choix défensifs.

Fondamentaux prioritaires à enseigner dans cette catégorie :

Le principe de circulation de la balle et des joueurs présenté ci-dessous ne présente volontairement ni écran, ni joueur intérieur dans la mesure où, dans la catégorie benjamins et s, les objectifs prioritaires sont axés sur l'apprentissage des fondamentaux individuels (démarquage sans l'aide de partenaire, départs en dribble, un contre un dans le jeu extérieur, relations de passes, passe et va, occupation de l'espace, transfert de la balle...).

La polyvalence technique, avant de bifurquer vers un poste de jeu en relation avec les caractéristiques physiques lorsque la maturité sera atteinte, **est de rigueur**.

NB : les 3 espaces de jeu ne sont pas précisément affectés à un joueur, par contre pour une occupation rationnelle de l'espace il est primordial qu'ils soient occupés.

Les incontournables à développer :

- Passe et va
- Rééquilibrage
- Occupation des espaces clés
- Mouvement des joueurs et du ballon
- Ouvertures d'espaces pour tir et /ou attaque du panier
- Lecture du jeu

Déroulement :

- Placement de base :
 - 1 meneur / 2 ailiers (**pas d'intérieur spécifique**)
- 3x3 (équipes composées de 3 joueurs et 1 remplaçant)
- 1 période de 10 mn pas de TM
- L'arbitrage se fera par 1 entraîneur arbitre accompagné d'un jeune benjamin e
 - plusieurs binômes peuvent arbitrer la rencontre.
- Début de la rencontre par 1 entre deux (sur la ligne à 3 pts)
- Utilisation de la règle de l'alternance

Les recommandations :

- Eviter de dribbler sur réception de passe.
- Sur un tir je pense à la trajectoire ... et je garde le bras tendu main dirigée vers le panier.



117 RUE DU CHÂTEAU DES RENTIERS - 75013 PARIS
T 01 53 94 25 00 - F 01 53 94 26 80
www.ffbb.com