



DESCRIPTIF DES EPREUVES INDIVIDUELLES

CHALLENGE BENJAMIN(E)S 2024-2025

18^{ème} édition

Pôle Pratiques Fédérales
Service Jeunesse



Objectifs du challenge

- Maîtriser les **fondamentaux** incontournables dans cette catégorie.
- Favoriser la répétition de **gestes techniques** à travers des épreuves individuelles (référencées 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 épreuves



Epreuve 1
Marine JOHANNES

- Dextérité
- Tir



Epreuve 2
Victor WEMBANYAMA

- Dribble
- Passe
- Tir



Epreuve 3
Iliana RUPERT

- Adresse



Epreuve 4
Bilal COULIBALY

- Lancer franc



Défi 3x3
FFBB

- Règlement
- Recommandations techniques
- Fondamentaux prioritaires à enseigner

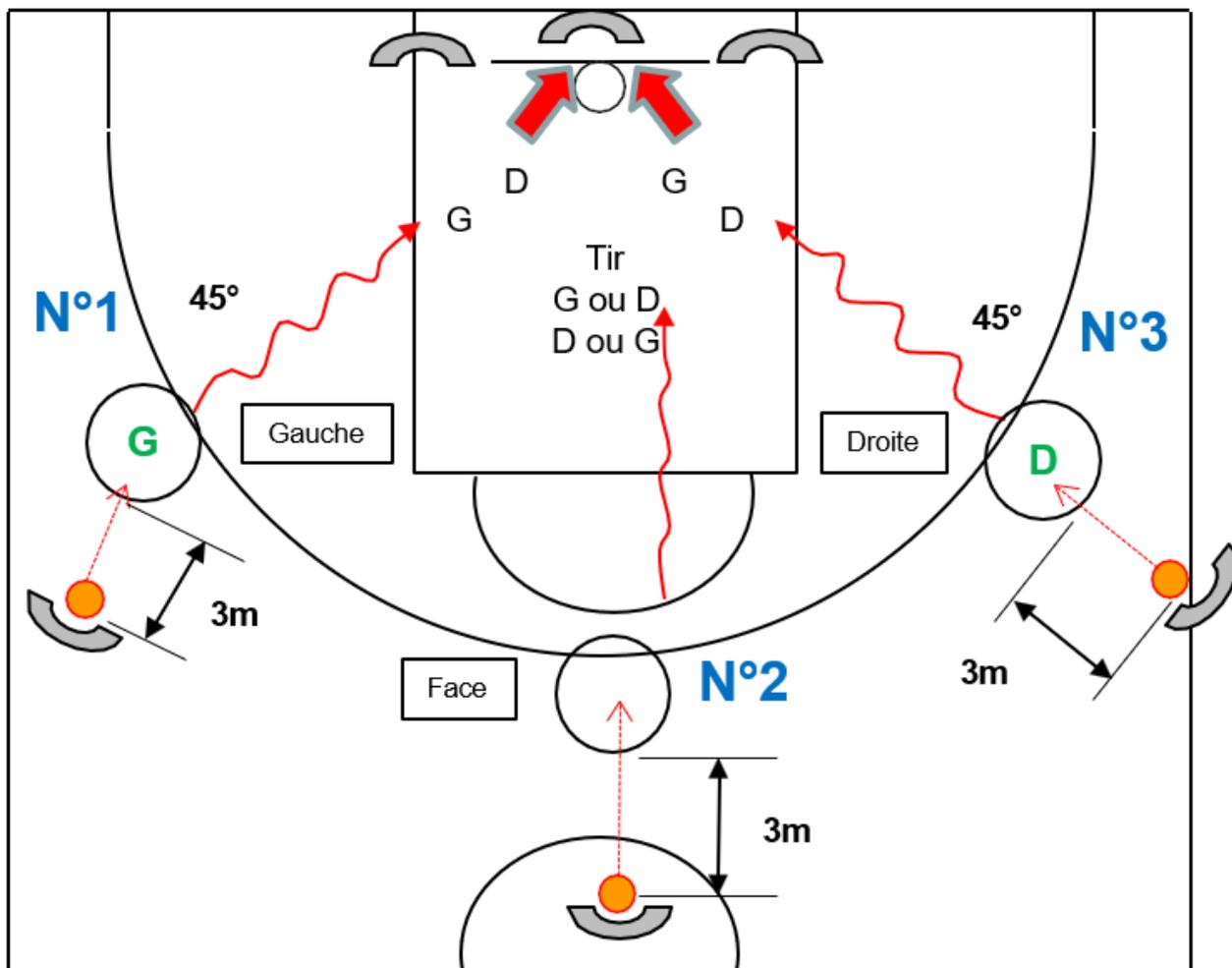
Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB



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

Mise en place :

- 1 tireur.
- 3 passeurs/rebondeurs



45 secondes



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.

Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB

1. Le 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 points (voir schéma) 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.**

2. Les 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.

3. Les 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.



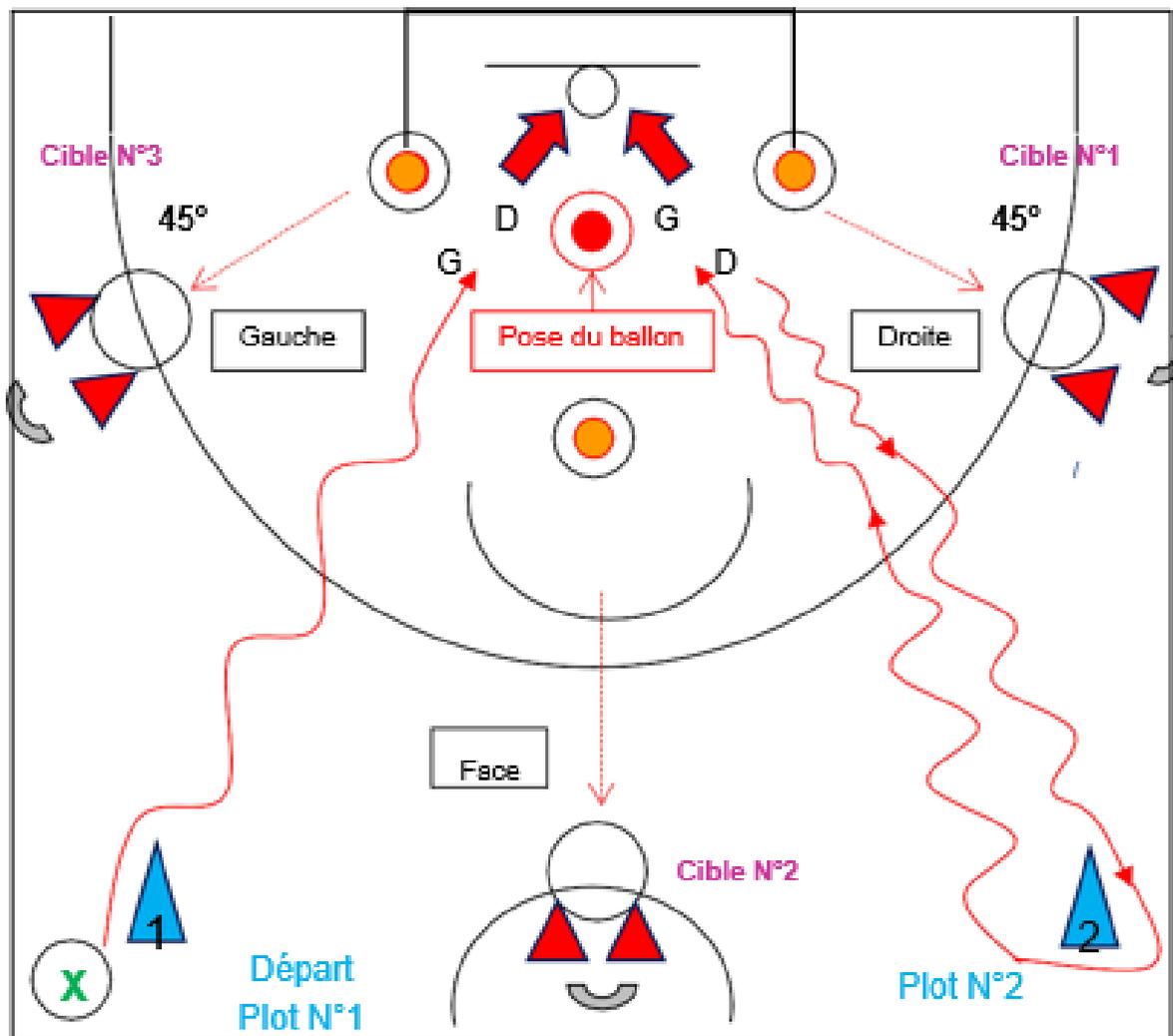
Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB



Mise en place :

- 1 tireur.
- Plusieurs personnes en aide.



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.

Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB

1. Le 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 la 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'appuis en fente avant. 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...

2. Les règles :

- Durée : 45 secondes.
- Comptage des points : 1 panier marqué = 2 points ; 1 passe réussie = 1 point.

3. Les pénalités :

- Le point sera refusé si la passe poitrine à deux mains est 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 placées 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.



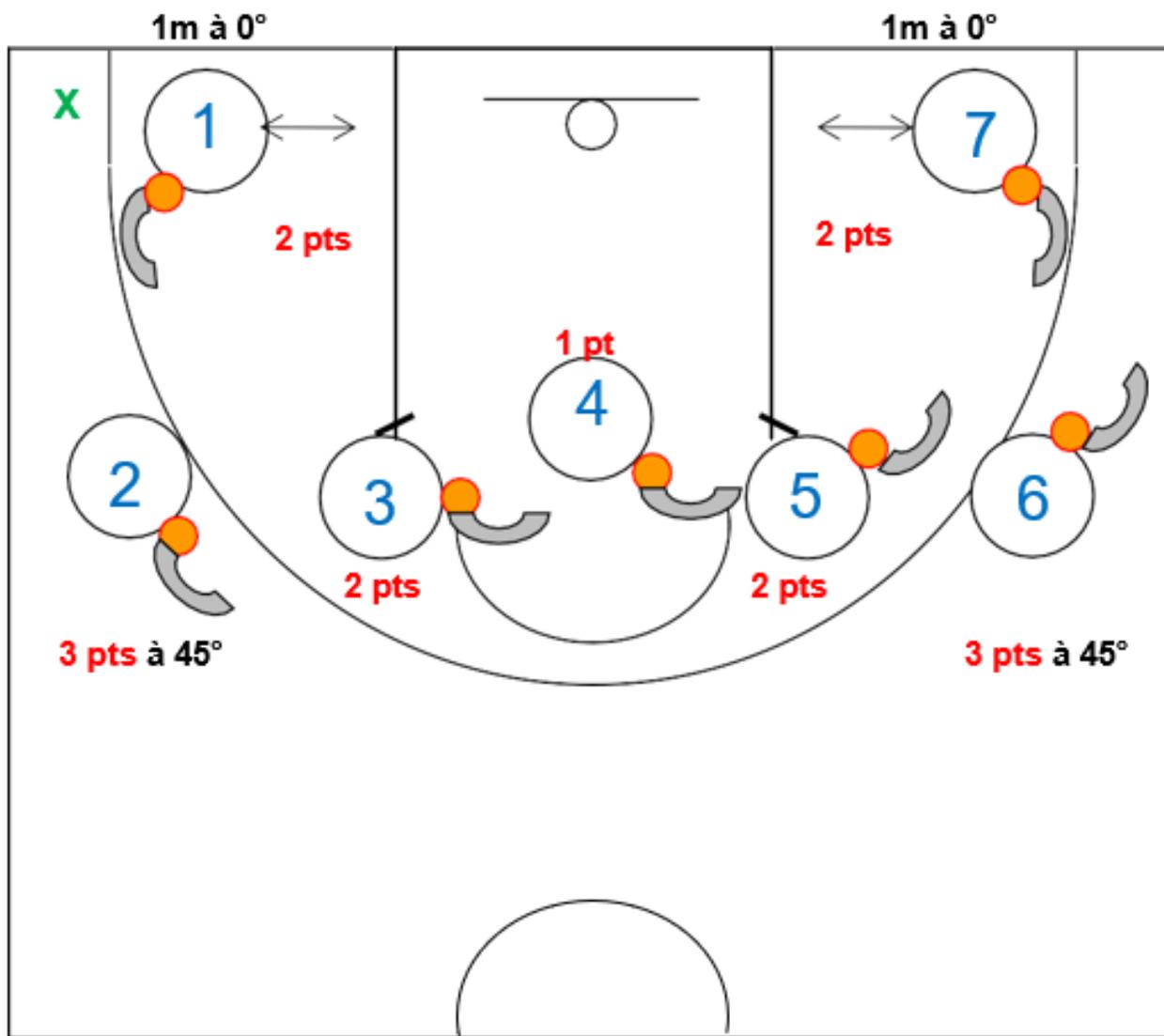
Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB



Mise en place :

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



45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

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

Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB

1. Le 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.
- Un appui doit être en contact avec le spot avant chaque prise de tir.

2. Les 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.

3. Les pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.
- Si aucun appui n'est en contact avec le spot avant la prise du tir, le panier sera refusé.
(cerceaux, plots, espaces, lignes).



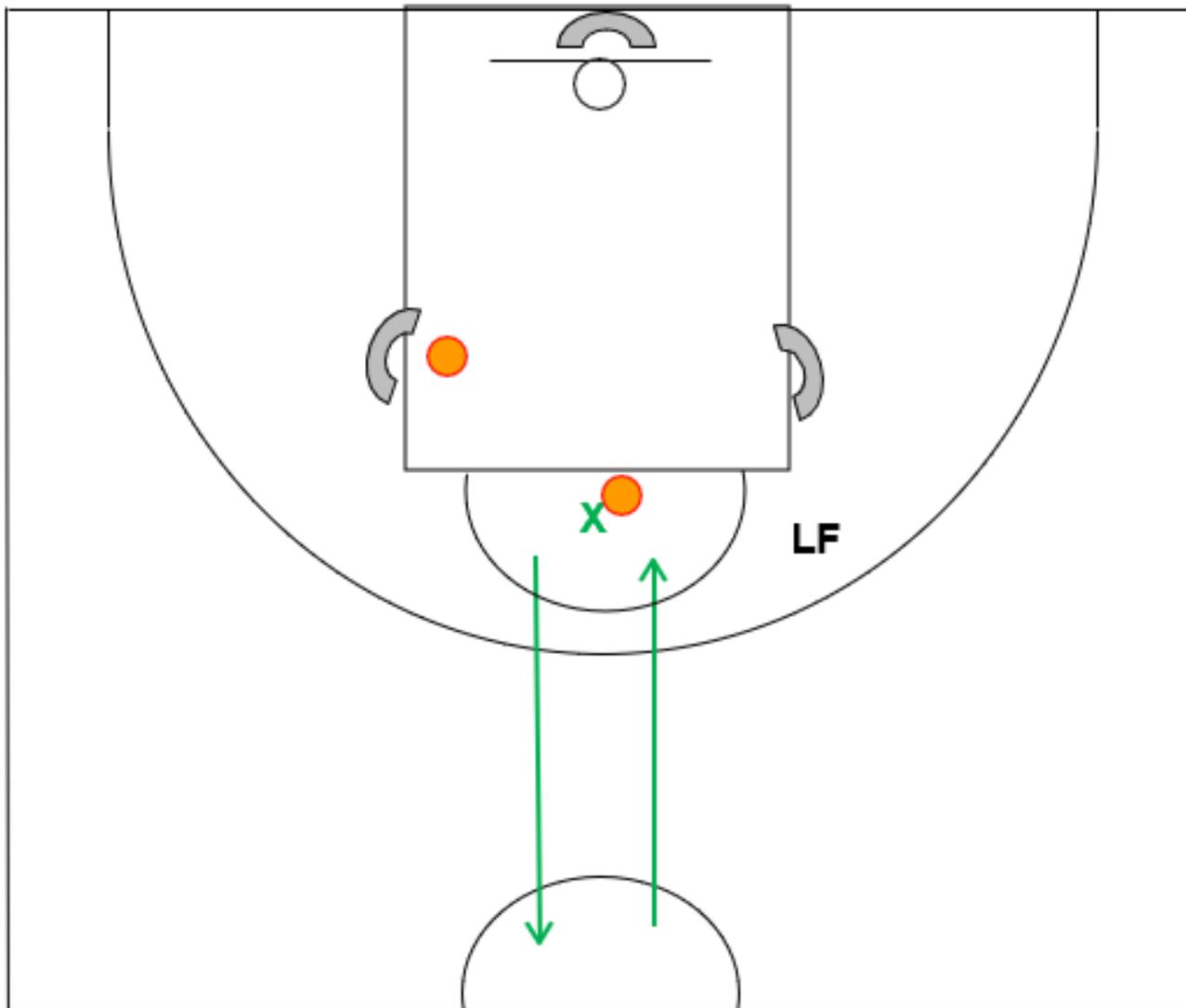
Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB



Mise en place :

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



45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

- L'adresse aux lancers-francs après un effort.
- Recherche d'une mécanique de tir.

Marine
JOHANNES

Victor
WEMBANYAMA

Iliana
RUPERT

Bilal
COULIBALY

Défi 3x3
FFBB

1. Le déroulement :

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

2. Les 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.



3. Les 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.