FINALES NATIONALES
DU CHALLENGE BENJAMINES - BENJAMINS

- PARIS -

23 ET 24 AVRIL 2021

4 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

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

Epreuve Marine JOHANNES
(dextérité – tirs)

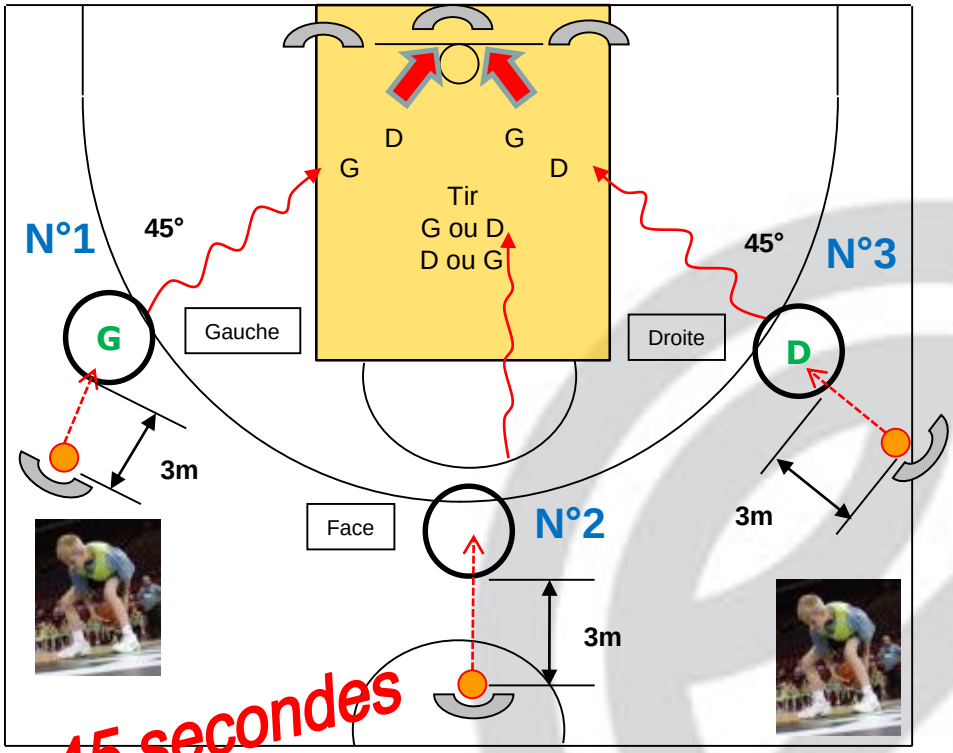
LES SAVOIR-FAIRE
INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

———

- 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



Epreuve Marine JOHANNES
(dextérité – tirs)

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 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 **D**roit 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 1er 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)

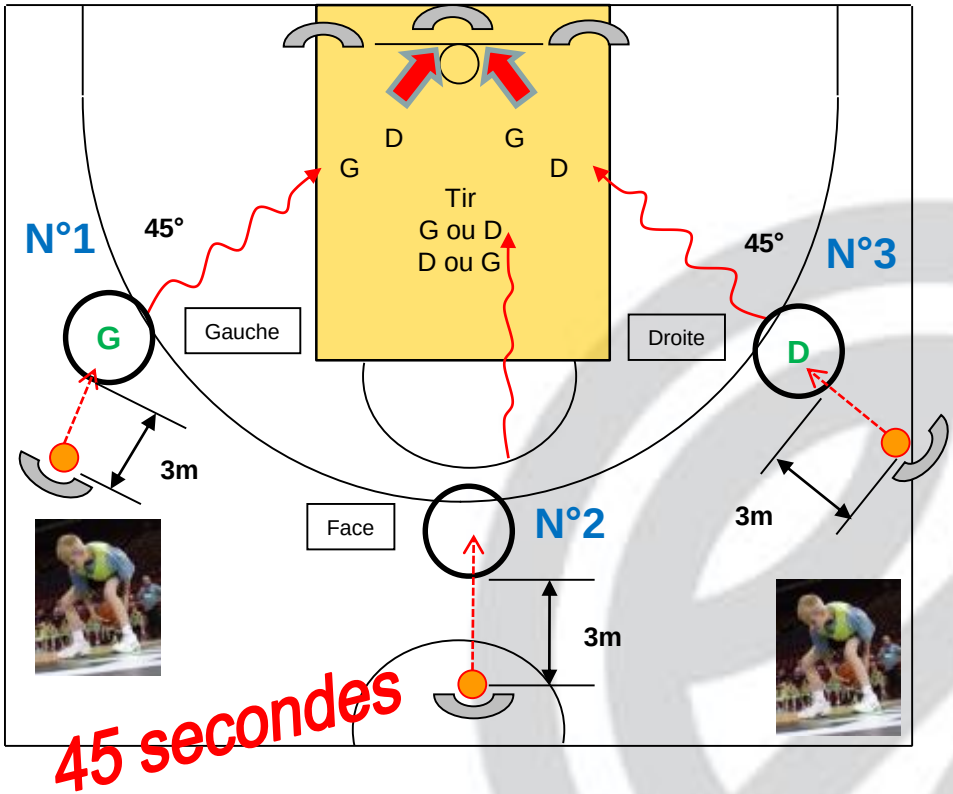
Comptage des points :
(1 panier = 2 points)

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



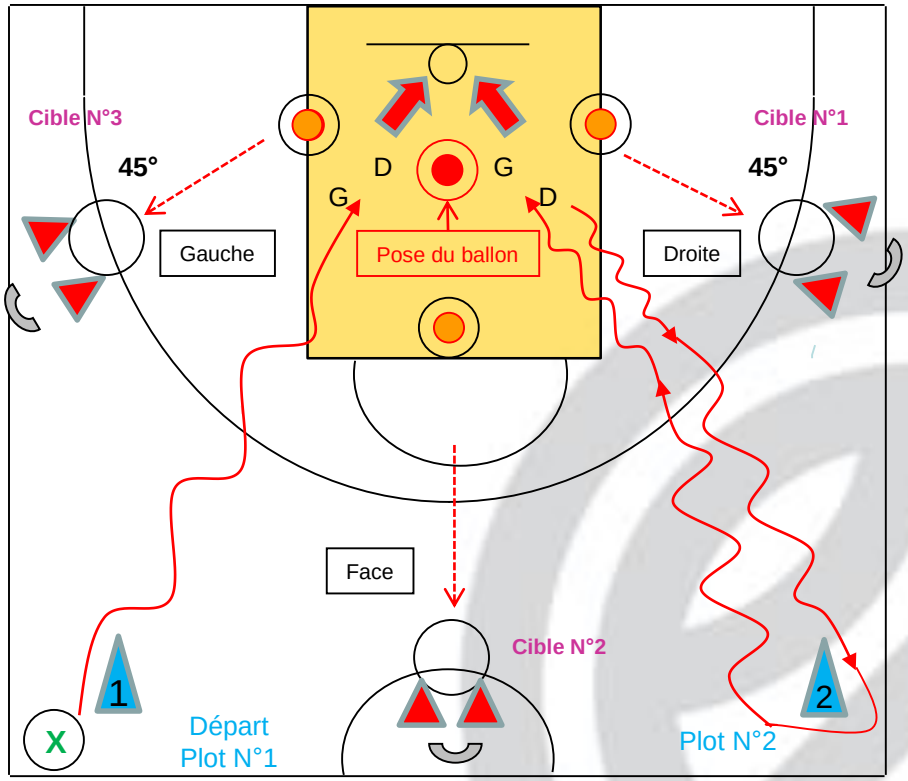
Epreuve Nicolas BATUM
(dribble - passe - tir)

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 gauche et à droite
- Différents lâchers
- Dribble à grande vitesse
- Dribble alternatif de contre-attaque
- Passe de précision
- Enchainer deux gestes consécutivement

- 1 tireur -
- plusieurs personnes en aide -

45 secondes



Epreuve Nicolas BATUM
(dribble - passe - tir)

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 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''

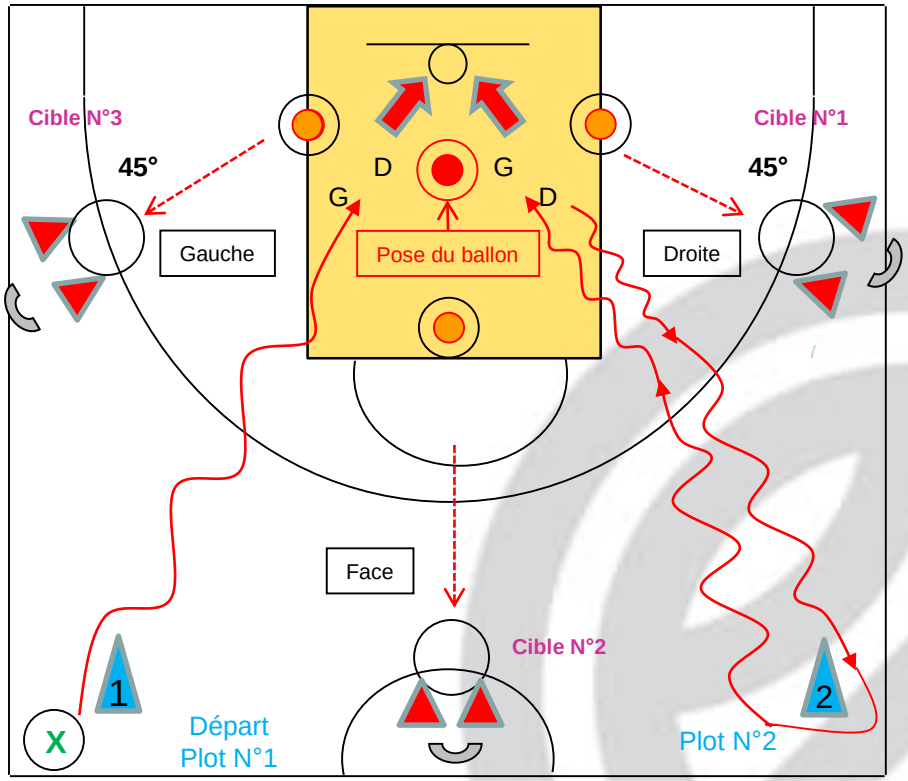
Pénalités :
- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.
- Si le joueur fait un ''marcher'' au départ du spot ,1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé .
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix 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



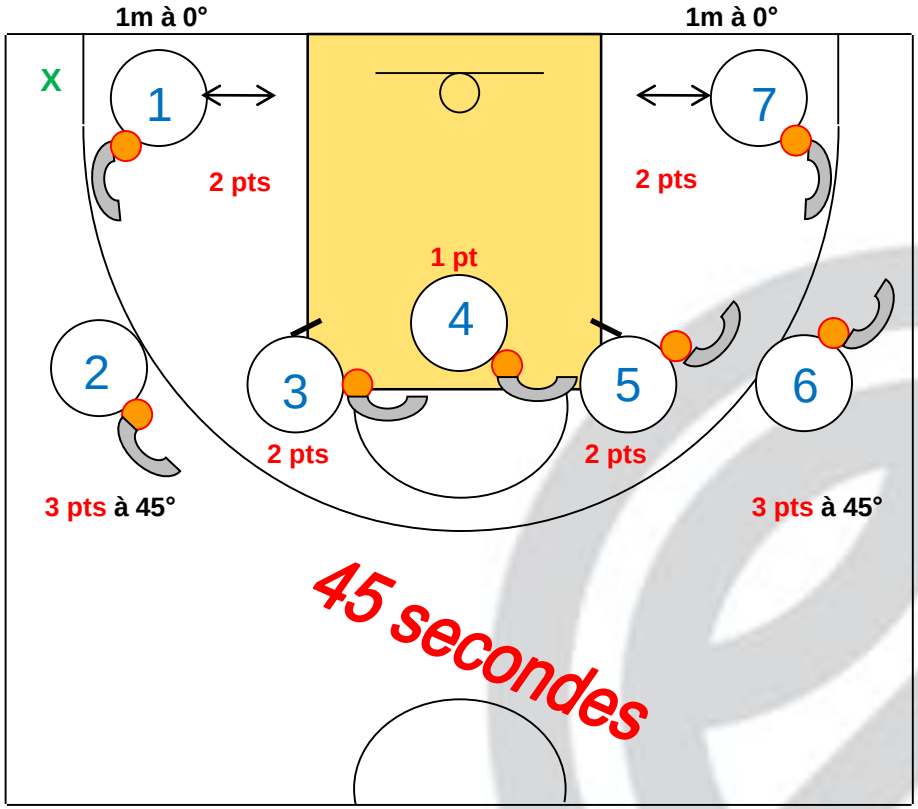
Epreuve Sandrine GRUDA
(adresse)

LES SAVOIR-FAIRE
INCONTOURNABLES
CHEZ LES 11-13 ANS

———

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

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



Epreuve Sandrine GRUDA
(adresse)

Le joueur respecte l'ordre des spots proposés…

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

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

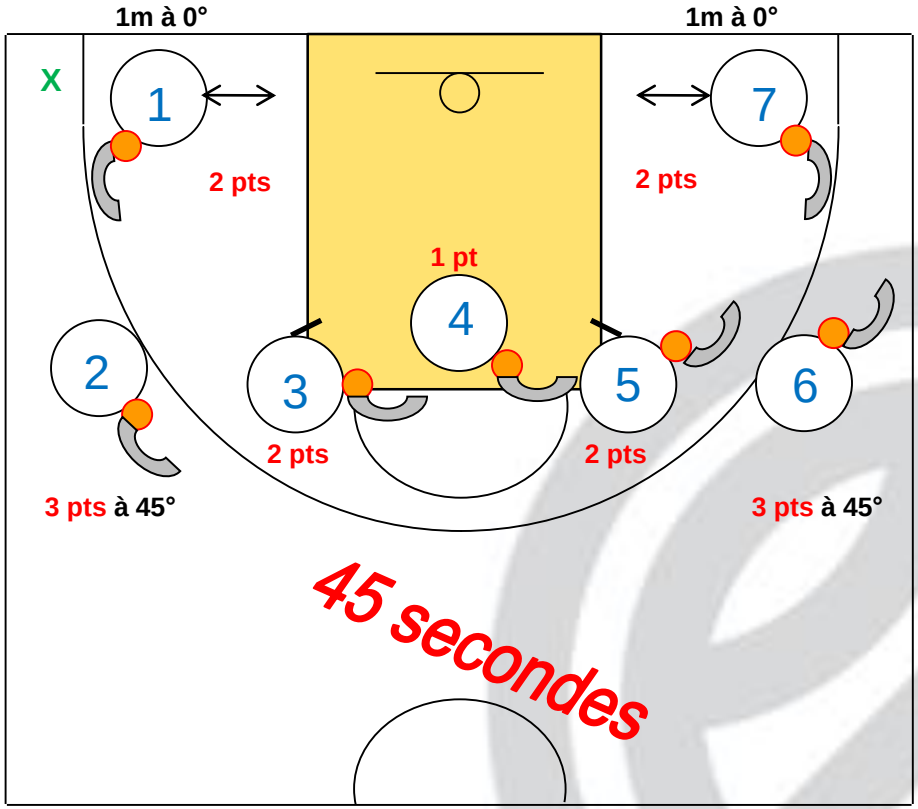
- Recommencer une nouvelle série au spot N°1.
- La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin d'épreuve **(45 secondes).**
- **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

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…)



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.

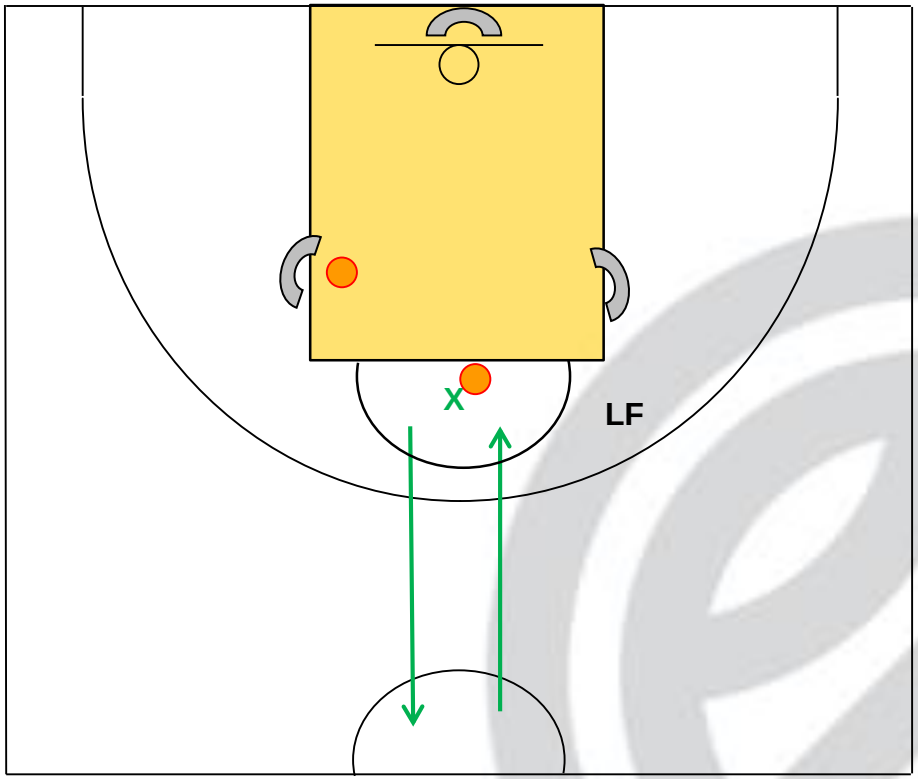
Epreuve Evan FOURNIER
(lancers-francs)

LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- L'adresse aux lancers francs suite à un effort

- Recherche d'une mécanique de tir

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



Epreuve Evan FOURNIER
(lancer franc)

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:

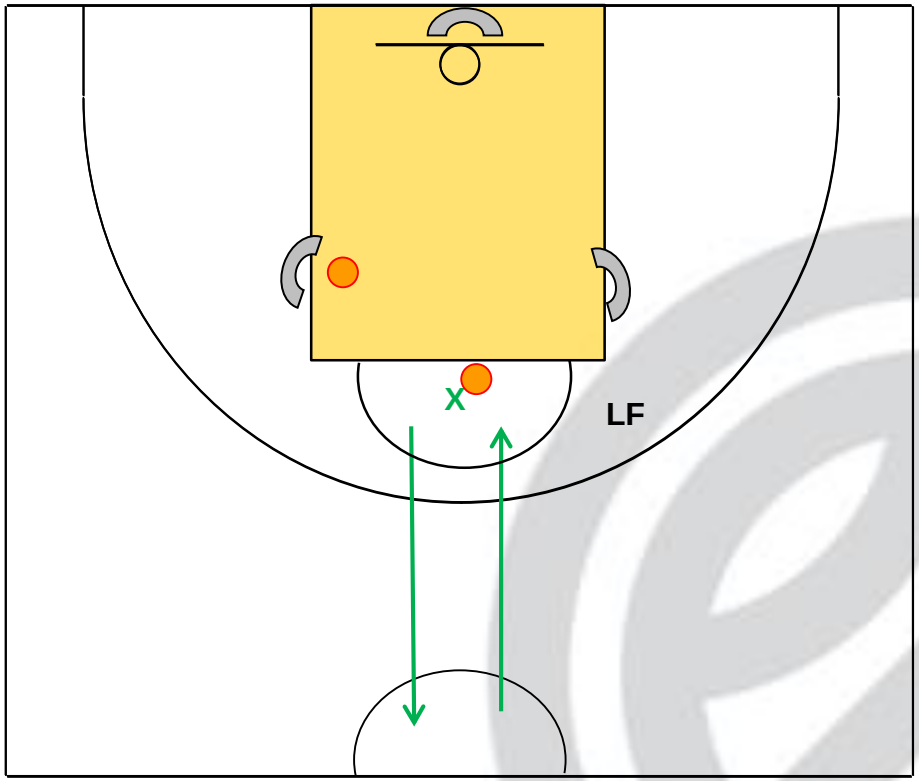
- 1 lancer marqué = 1 point

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

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 a 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 règlementaire. 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 règlementaire, 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 ».

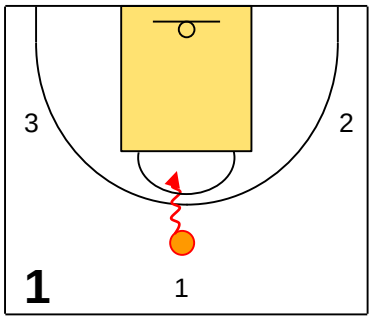
11 - Pas de temps mort pour la rencontre.

12 - Tout comportement déplacé et ou antisportif peut amener la disqualification du joueur et/ou de l'équipe.

Défi 3x3 FFBB

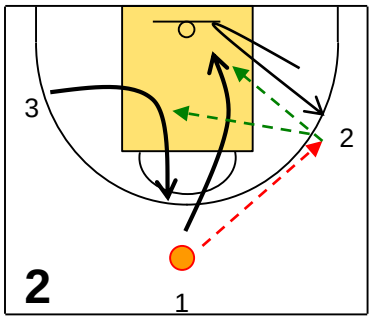
RECOMMANDATIONS TECHNIQUES :

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



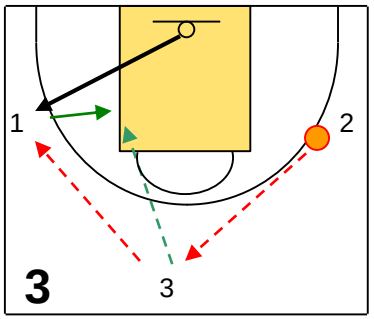
Agressivité maximale du porteur pour marquer ou pour fixer-passer.

Démarquage de l'ailier sans l'aide de partenaire



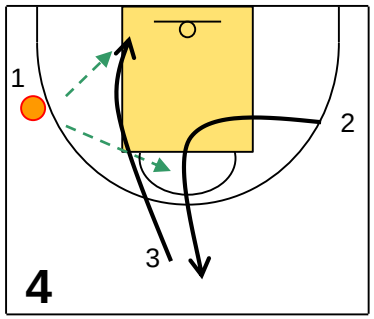
Apprentissage du passe et va : je passe, je coupe, je sors dans l'aile opposée !

Possibilité de back-door de 1

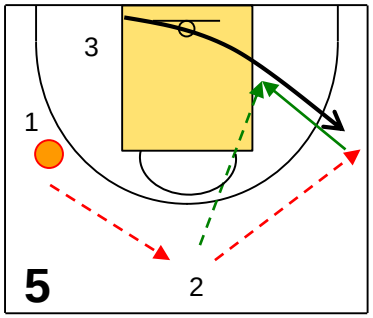


Transfert du ballon et possibilité de un contre un pour 2 puis 3.

Je passe, je coupe…

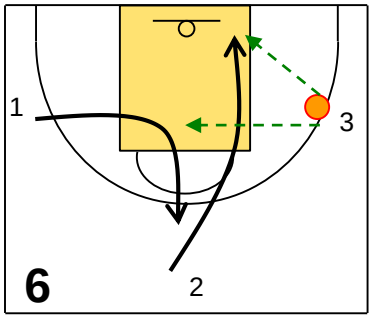


Possibilité de back-door de 3.



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.

Défi 3x3 FFBB

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 e 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)
- L'arbitrage se fera par 1 entraîneur arbitre accompagné d'un jeune benjamin(e)
- plusieurs binômes peuvent arbitrer la rencontre.

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.

FFBB

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BASKETBALL

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