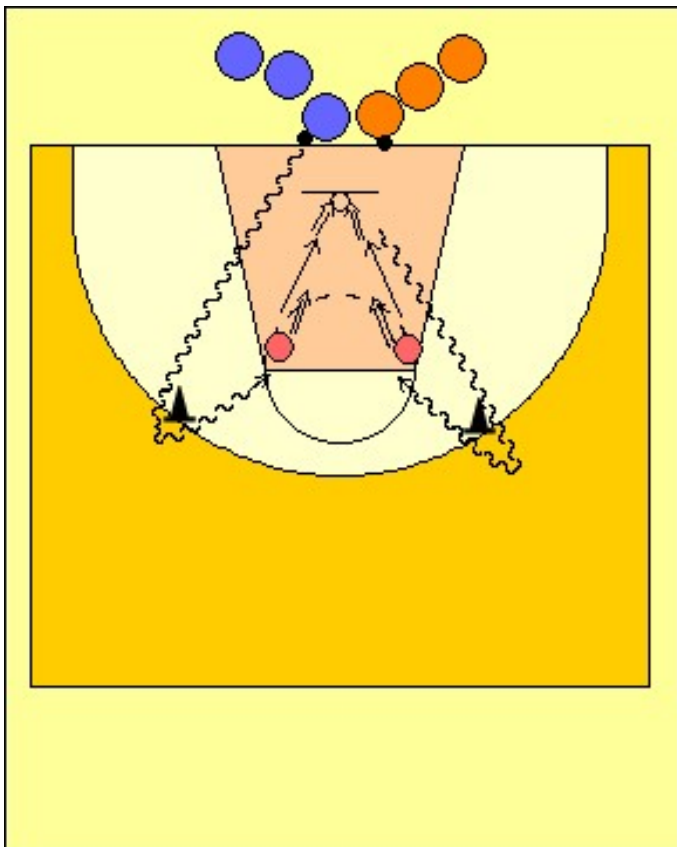


Le Multi Tirs – Par équipe de 3 ou 4 joueur(se)s : *Tirs après dribbles et tirs de près (U11)*



Déroulement :

1 ballon par équipe. Le premier joueur de l'équipe bleue part en dribble de la main droite, contourne le plot placé sur la gauche du terrain et s'arrête pour tirer sur la marque placée au sol. Il récupère son ballon et effectue un tir près du panier. Ensuite il part en dribble main gauche contourner le second plot et effectue un tir de la marque placée au sol. Il récupère son ballon et effectue un second tir près du panier. Il donne ensuite la balle à son partenaire qui réalise le même parcours. Le premier joueur de l'équipe orange part en direction du plot opposé au joueur de l'autre équipe, en dribblant de la main gauche, quand celui-ci à contourner le premier plot. Les joueurs effectuent le parcours à tour de rôle jusqu'au terme du temps accordé. 3 secondes supplémentaires seront accordées à l'équipe orange.

Règles :

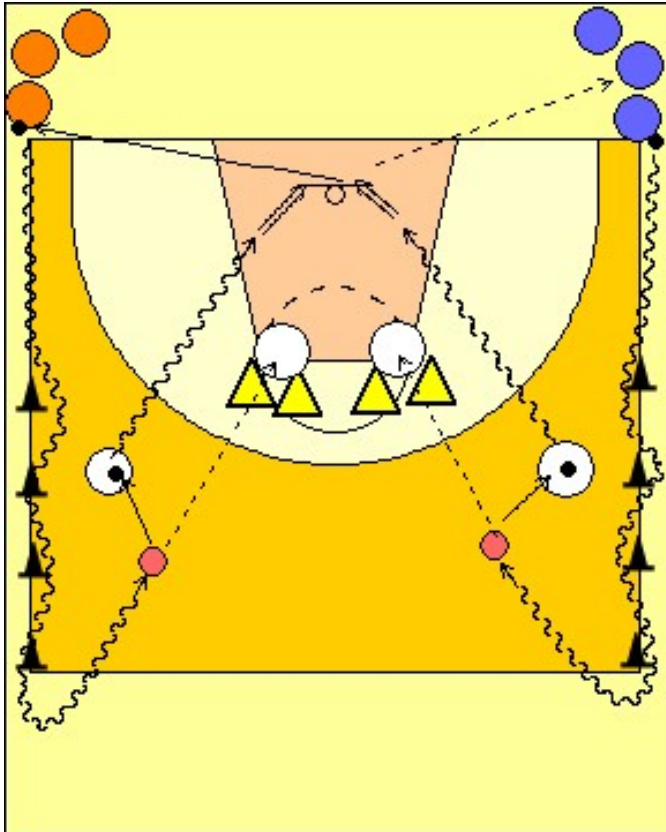
1 tir marqué de chacune des marques au sol vaut 3 pts

1 tir marqué près du panier vaut 1 pt

Tous les déplacements s'effectuent en dribble

Durée : 2'

Le Circuit Incontournable - Par équipe de 3 ou 4 joueur(se)s : *Dribbles, passes et tirs en course (U11)*



Déroulement : 1 ballon par équipe. Le premier joueur de l'équipe bleue part en dribble puis réalise le slalom dans le sens indiqué sur le schéma, en changeant de main de dribble entre chaque plot. Il s'arrête au niveau de la marque au sol pour faire une passe à l'intérieur du cerceau. Il prend le ballon posé au sol puis part en dribble main droite effectuer un tir en course main droite. Il récupère son ballon et le passe à son partenaire. Il se replace du côté opposé. Le premier joueur de l'équipe orange part quand le joueur de l'autre équipe atteint le second plot. Quand tous les joueurs ont réalisé le parcours d'un côté, ils le réalisent du côté opposé. A gauche, après la passe dans le cerceau, les dribbles et le tir en course sont réalisés avec la main gauche. Les joueurs effectuent le parcours à tour de rôle jusqu'au terme du temps accordé. Des joueurs positionnés derrière les cibles récupéreront le ballon après les passes pour aller les remettre dans les cerceaux. 3 secondes supplémentaires seront accordées à l'équipe orange.

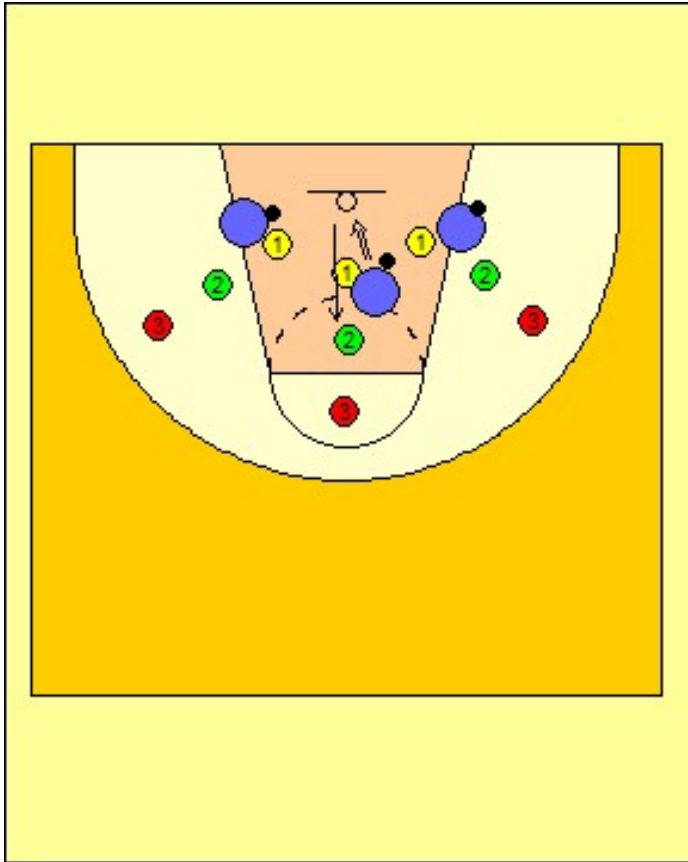
Règles :

Chaque passe à l'intérieur du cerceau vaut 2 pts

Chaque tir en course réussi (avec la bonne main de tir) vaut 2 pts

Durée : 2'

1, 2, 3... Marquez ! - Individuel : Tirs de près et à mi-distance (U11)



Déroulement :

Les joueurs d'une même équipe démarrent balle en mains d'une marque de couleur jaune, dans les différentes colonnes de tirs. Ils tirent au panier. Ils récupèrent leur ballon puis se rendent sur la marque verte puis sur la marque rouge de la même colonne. Ensuite, ils changent de colonne. Ils enchainent le parcours jusqu'au terme du temps accordé.

Règles :

Un tir réussi d'une marque jaune vaut 1pt.

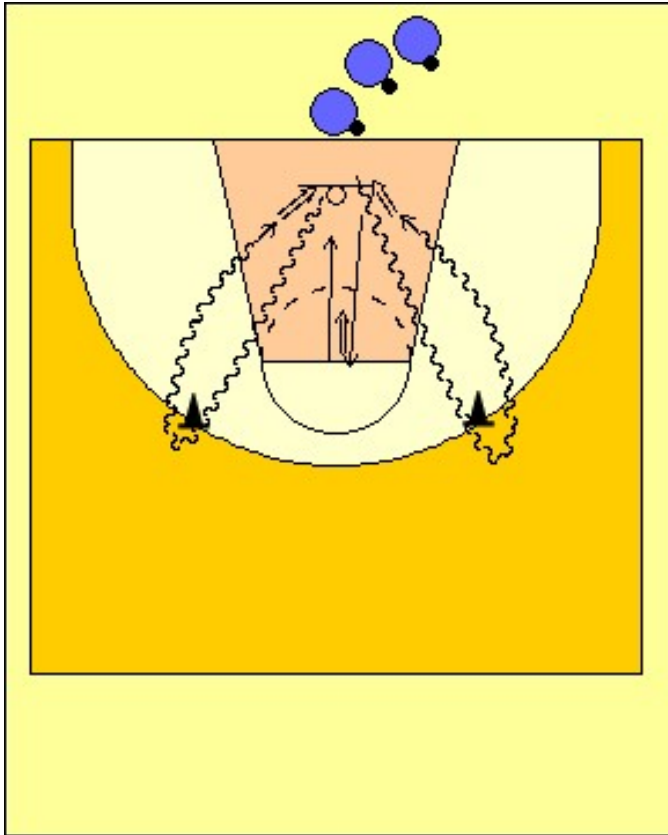
Un tir réussi d'une marque verte vaut 2pts.

Un tir réussi d'une marque rouge vaut 3pts.

Tous les déplacements s'effectuent en dribble

Durée : 1'

La Course aux Lancers - Individuel : *Lancers Francs et tirs en course (U11)*



Déroulement : Les joueurs d'une même équipe démarrent balle en main derrière le panier. Le premier joueur part en dribble main droite, contourne le plot placé sur la droite du terrain puis effectue un tir en course main droite. Il reprend son ballon et se rend sur la ligne des lancers francs pour tenter 1 lancer franc. Il répète l'action avec l'autre plot en dribblant de la main gauche et en tirant en course de la main gauche, puis se rend sur la ligne des lancers francs pour tenter un lancer franc. Le second joueur part (sur le même parcours) lorsque le premier a contourné le premier plot. Ils enchainent ce parcours jusqu'au terme du temps accordé. 3 secondes supplémentaires seront accordées au 2^{ème} joueur, 6 secondes au 3^{ème} ...

Règles :

Un tir en course réussi (avec la bonne main de tir) vaut 2 pts

Un lancer franc réussi vaut 2pts

Tous les déplacements s'effectuent en dribble

Durée : 1'



Fédération Française de Basketball

