

édition
2023-2024

BASKET D'OR



LES 7 TIRS

ÉPREUVE

2

CATÉGORIE

U8 / U9

DURÉE

1 MINUTE

Présentation :

Il s'agit d'une épreuve de tirs autour du panier.

Déroulement :

Le chronomètre est déclenché dès que le mini-basketteur lâche le ballon.

Le mini-basketteur doit réaliser 7 tirs dans un ordre obligatoire :

- 2 tirs dessous, plots 1 et 2
- 3 tirs à 2 mètres, plots 3, 4 et 5
- 1 tir à 3 mètres, plot 6
- 1 tir à 4 mètres, plot 7

Faire les marques des plots 3, 4 et 5 assez larges pour laisser du choix dans l'angle de tir. (Coller les marques au sol)

Prévoir un ballon supplémentaire. Il doit toujours y avoir un ballon supplémentaire disponible. Le joueur prend son rebond (pas de tierce personne).

Si le ballon est lâché avant la fin de la minute et si le panier est marqué il est compté.

Si la minute n'est pas terminée, obligation de reprendre un deuxième tour, voire un troisième.

Barème :

Tir réussi : 2 points

Bonus :

Si tous les tirs sont marqués, 2 points supplémentaires par tour.

CONSIGNES : Au démarrage d'une session d'évaluation, regrouper les mini-basketteur(se)s et bien leurs préciser les consignes et règles de l'épreuve (point, pénalités, bon appui, bonne main, etc...)

Schéma :

