

Prise en compte des contraintes sanitaires, tout en intégrant un maximum de joueurs.

Objectif

Réaliser ensemble le meilleur score (temps + paniers) sur le parcours

Besoins



1 Panier



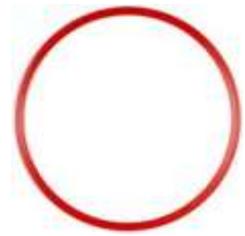
6 ballons



8 plots



2 chaises



3 cerceaux

Règles

Le défi est organisé sous forme de relais entre 6 positions. Voir dessin ci-dessous.

- 1) Après chaque atelier, chaque joueur se replace sur l'étape suivante avec son ballon
- 2) Le joueur 2 débute son action lorsque J1 à terminé. Répéter ce fonctionnement à chaque situation...
- 3) Chaque joueur passe sur les 6 situations.

Comptage

Chronométrer le temps pour réaliser pour les 6 rotations.

Compter le nombre de panier marqués.

Additionner le temps et le nombre de paniers marqués

Si possible avoir des images des défis en retour

Equipe : de 6 si possible mixte.

Variante Composer 6 équipes, soit une équipe par atelier.

Les équipes fonctionnent en relais sur chaque atelier sur un temps défini, une rotation est organisée pour un passage sur tous les ateliers.

Défi

Atelier 1

Distance de 10 mètres à parcourir en dribble en slalomant entre 3 plots
Espace placé sur la gauche du panier. Voir dessin ci-dessous

Atelier 2

Départ de sous le cercle, venir chercher son ballon posé sur la chaise pour aller tirer dans le cerceau placé à gauche du panier

Déplacement en dribble entre la chaise et le cerceau. Voir dessin ci-dessous

Atelier 3

Départ dans l'axe du panier à 10m de celui-ci, venir en dribble, tirer dans le cerceau face au cercle (2m). Voir dessin ci-dessous.

Atelier 4

Position au plot derrière le panier.

Effectuer 5 dribbles main gauche, 5 dribbles main droite et 5 fois la « figure 8 »
Le ballon est entre les jambes sans dribble, le lâcher et le reprendre en changeant de mains. Voir dessin ci-dessous.

Atelier 5

Départ à 6 m sur la droite du panier, venir prendre le ballon sur la chaise placée à 45° à 6m du cercle. Partir en dribble et tir dans le cerceau à droite du cercle.

Atelier 6

Placement à 10m du panier sur la droite.

Le joueur doit aller contourner les 3 plots avec le ballon tenu dans les mains en repassant par son point de départ entre chaque plot (déplacement avant puis arrière). Pour finir lancer le ballon vers le ciel et le rattraper : Arrêt du chronomètre à la réception. Voir dessin ci-dessous.

Atelier 4

