



CHALLENGE BENJAMIN(E)S 2008/2009

Finales nationales au Palais Omnisports de Paris-Bercy le samedi 16 Mai 2009



Épreuve Céline DUMERC

*- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite*

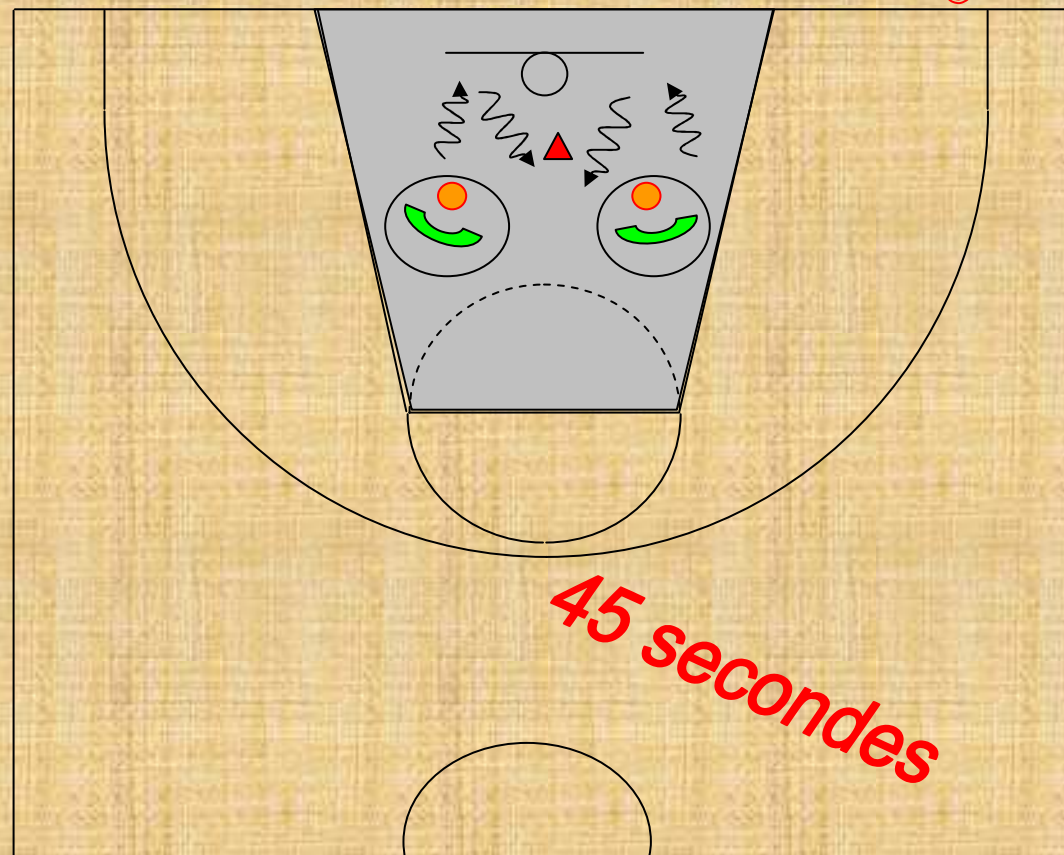
1 joueur / 1 ballon :

- Choisir son coté de départ,
ballon en mains, dans le cerceau D ou G puis :

- Effectuer un tir sous le panier
en alternance à droite et à gauche,
pendant 45 secondes

- Obligation de dribbler
pour changer de côté, en contournant le plot
situé à 1 mètre du centre du panier

Compter le nombre de paniers marqués
1 panier = 1 point



CHALLENGE BENJAMIN(E)S 2008/2009

Finales nationales au Palais Omnisports de Paris-Bercy le samedi 16 Mai 2009

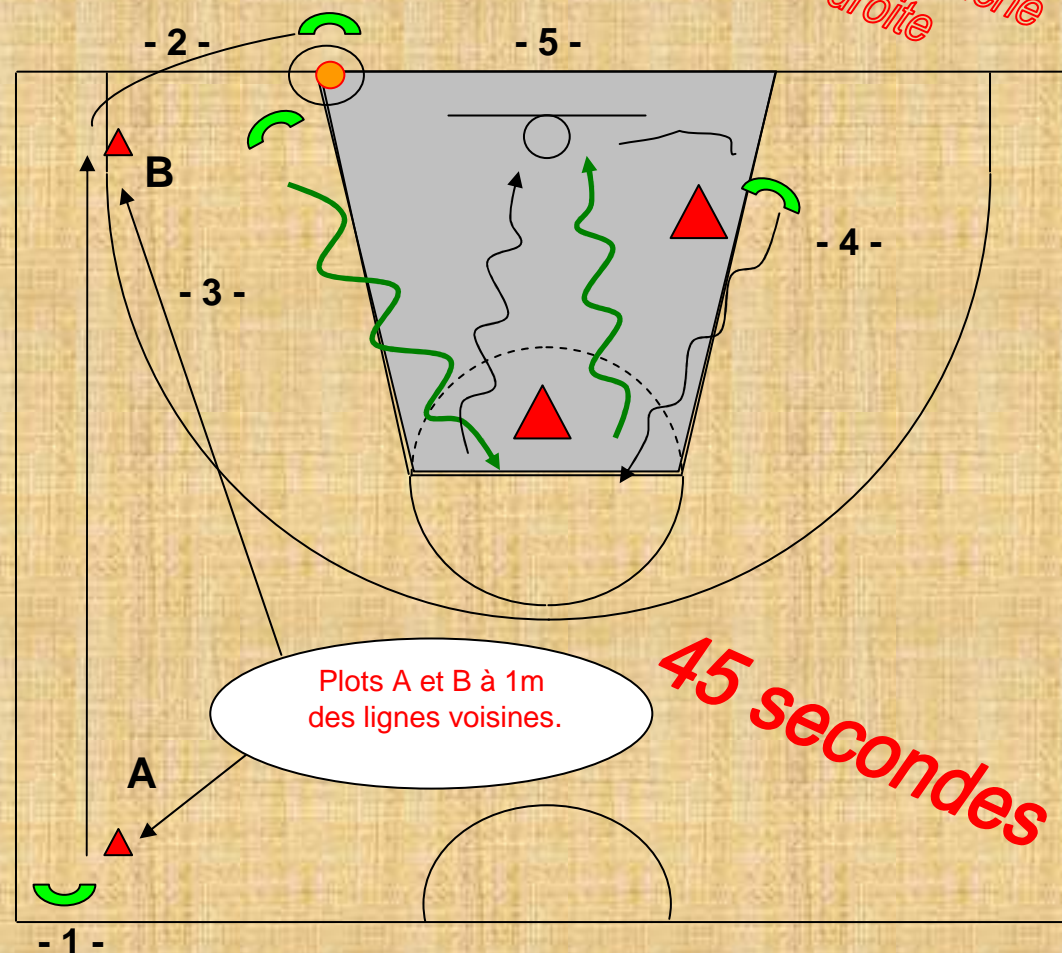


Épreuve Boris DIAW

*- 5 - Tir main gauche à gauche
tir main droite à droite*

Départ ligne médiane pour 45 secondes :

- 1- Courir (course sans ballon)
 - 2- Prendre la balle dans le cerceau (positionné à l'intersection zone restrictive et ligne de fond), **faire deux fois le tour de la taille, faire deux « huit » entre les jambes** (uniquement en tenant le ballon)
 - 3- Dribble main droite et tir en course à droite
 - 4- Dribble main gauche et tir en course à gauche
 - 5- Tirs sous le cercle en alternant droite et gauche jusqu'à la fin du temps, sans marcher avec dribble si nécessaire
- 1 panier = 1 point**





CHALLENGE BENJAMIN(E)S 2008/2009

Finales nationales au Palais Omnisports de Paris-Bercy le samedi 16 Mai 2009



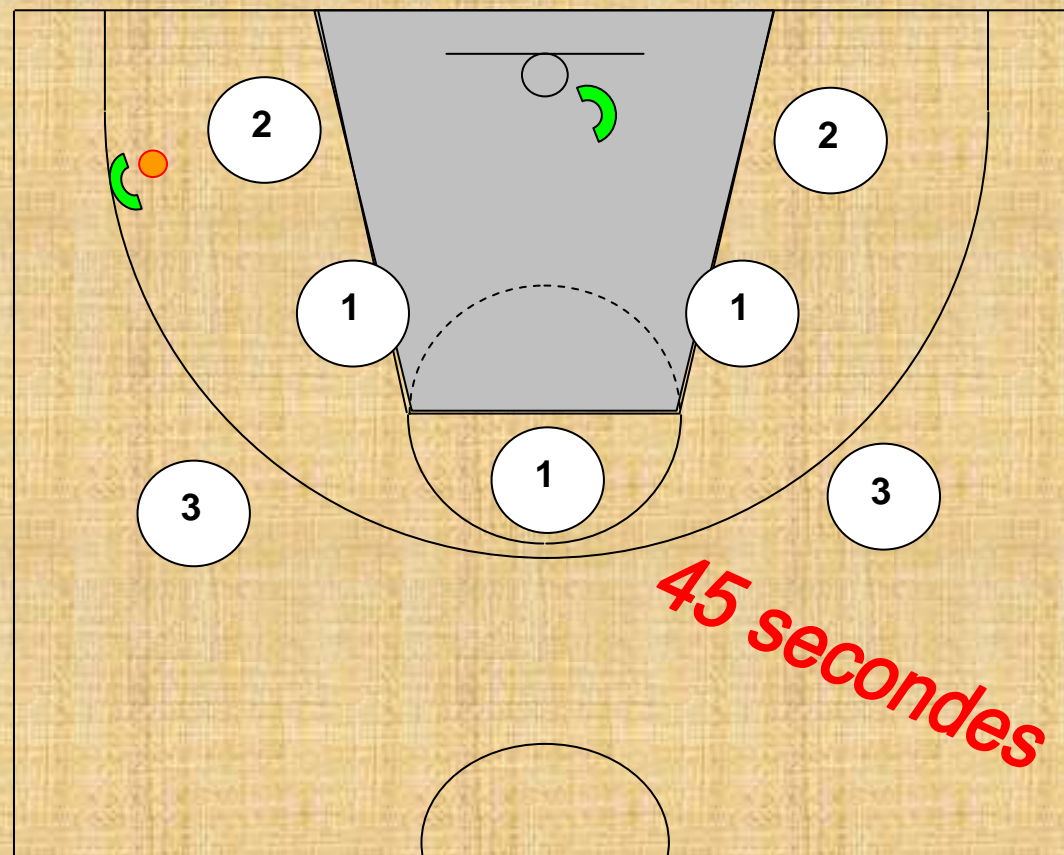
Épreuve Sandra LE DRÉAN

Le joueur tire au moins une fois à toutes les positions avant d'aller là où il veut

1 ballon / 45 secondes :

- Tirer à toutes les positions (le joueur démarre avec le ballon à la position de son choix)
- 1 joueur, ou 2 maxi, au rebond qui récupère et redonne le ballon au tireur
- A la fin du temps, additionner les points inscrits selon le nombre sur la pastille
- Obligation de changer de pastille entre chaque tir, sachant que chaque pastille représente un nombre de points différents

Conserver l'emplacement des cerceaux ou pastilles positionnés sur le schéma en respectant les distances spécifiées



CHALLENGE BENJAMIN(E)S 2008/2009

Finales nationales au Palais Omnisports de Paris-Bercy le samedi 16 Mai 2009



Épreuve Tony PARKER

45 secondes

1 ballon / 45 secondes :

- 1 tir à chacun des 4 plots (4 mètres entre les plots et le centre du panier)
- Après 1 série de 4 tirs aux plots , 2 lancers-francs consécutifs obligatoires, recommencer...
- 1 tir supplémentaire à l'issue des 45 secondes qui vaut 5 points (mi-chemin entre la ligne à 3 points et la base du rond central = traçage d'une ligne)
- Chaque panier marqué compte 2 points
- Le lancer franc compte 1 point

