



## RETOUR AU JEU COMITE 64 DE BASKET BALL

Afin de maintenir une activité malgré la fermeture des gymnases, le Comité 64 vous propose les CHALLENGES CD64 !

Ces challenges s'adressent à tous les licenciés : U7 U9 U11 U13 U15 U17 U18 Séniors Vétérans Arbitres !

**L'objectif souhaité: Des finales fin mai 2021!**

Les épreuves ont été conçues de manière à respecter les contraintes sanitaires et peuvent être effectuées seuls ou avec ses coéquipiers en extérieur.

### Des récompenses pour tous !

**U7 des  
Ballons pour  
se  
perfectionner**

**U17 U18 Séniors  
Arbitres  
Vétérans  
Des places pour  
des matchs de**

**De U9 à U15  
des places  
pour le Camp  
d'été 2021**



---

## FICHES spécial RETOUR AU JEU CHALLENGE CD64

---

- ✓ Pour toutes les catégories de U7 à Vétérans
- ✓ Finales départementales fin Mai 2021
- ✓ Des récompenses
- ✓ Les fiches concours et résultats à la suite
  - U7 p 3
  - U9 p 4
  - U11 p 5
  - U13 p 6
  - U15 p 7
  - U17/18/SENIORS/VETERANS/ARBITRES p 8

Ces challenges par catégorie ont pour but de créer :

- une dynamique interne aux clubs
- un rayonnement départemental lors des finales.

En fonction du nombre de participants, les 2 ou 3 meilleurs scores par catégorie et par club seront invités à participer aux finales départementales.

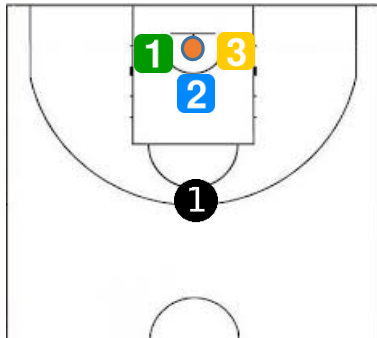
---

Contact : Les Conseillères Techniques Fédérales  
Delphine Etchemendy 06 29 54 42 96  
Karine Sorrondegui 06 29 54 42 94  
[retouraujeucd64@gmail.com](mailto:retouraujeucd64@gmail.com)



# CHALLENGE CD64

U7 U7



## DEROULEMENT

- 1- Départ du milieu du terrain
- 2- Course jusqu'au cercle pour prendre le ballon
- 3- Tirer depuis chaque pastille
- 4- Se déplacer en dribble

départ = 6m

pastille 1 et 3 = 1m50 à 45°

pastille 2 = 2m face au panier

TEMPS = 1 minute

SCORE = 1 panier = 2 points

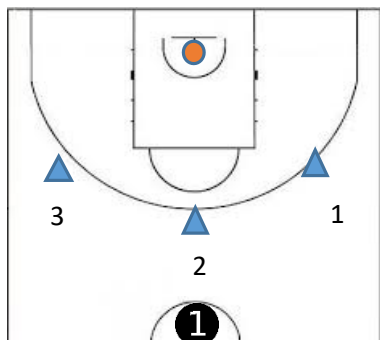
HAUTEUR DU PANIER = 2m10

BALLON = B3 ou B4 ou B5

## RESULTATS

CLUB.....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE



## DEROULEMENT

- 1- Départ du milieu du terrain
- 2- Course jusqu'au cercle pour prendre le ballon
- 3- Dribbler, contourner les plots 1 puis 2 puis 3 = tir (en course de préférence) à droite, récupérer le ballon
- 4- Puis recommencer le parcours

## CONSEILS TECHNIQUES

- pas de reprise de dribble
- enchainement du tir, pas d'arrêt
- utilisation de la bonne main

TEMPS = 1 minute

SCORE 1 panier = 2 points

HAUTEUR DU PANIER = 2m60

BALLON = B4 ou B5

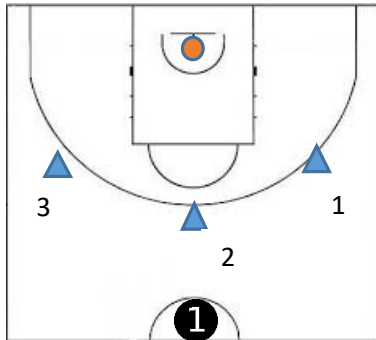
PENALITE

1 point en moins pour toute violation (marcher, reprise de dribble)

## RESULTATS

CLUB .....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE



### DEROULEMENT

- 1- Départ du milieu du terrain
- 2- Course jusqu'au cercle pour prendre le ballon
- 3- Dribbler, contourner le plot 1 puis 2 puis 3 = tir en course à droite, et à gauche
- 4- Tir à mi distance de face
- 5- Puis recommencer le parcours

### CONSEILS TECHNIQUES

- pas de reprise de dribble
- enchaînement du tir, pas d'arrêt
- utilisation de la bonne main et des bons appuis

**TEMPS** = 1 minute

**SCORE** 1 panier = 2 points

**HAUTEUR DU PANIER** = 2m60

**BALLON** = B5

**PENALITE**

1 point en moins à chaque violation: marcher, reprise de dribble

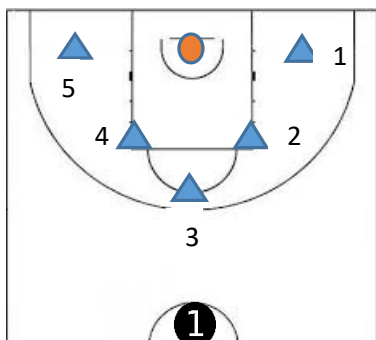
## RESULTATS

**CLUB**.....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE



# CHALLENGE CD64



## DEROULEMENT

- 1- Départ du milieu du terrain
  - 2- Course jusqu'au cercle pour prendre le ballon
  - 3- Dribbler, contourner les plots dans l'ordre
  - 4- Effectuer un tir à mi distance à coté de chaque plot
- Puis recommencer le parcours
- 5- 4 lancers francs à la fin du temps

Les plots sont positionnés comme suit: 1 plot dans le rond, 2 plots de part et d'autre de la ligne des lancers francs et 2 plots dans l'angle mort à 4 mètres du panier

**TEMPS** = 1 minute 30

**SCORE** : 1 panier = 2 points  
1LF = 1 point

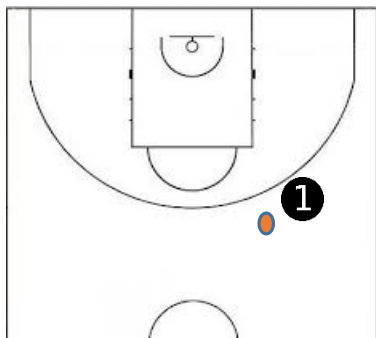
## RESULTATS

**CLUB**.....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE



# CHALLENGE CD64



## DEROULEMENT

3, 2, 1

- 1- Enchaînement de tirs dans l'ordre:  
3 pts  
2 pts (exterieur zone restrictive)  
1 pt (dans la zone restrictive)
- 2- Tous les déplacements se font en dribble
- 3- 6 lancers francs à la fin du temps

TEMPS = 1 minute 30

SCORE : 3 pts, 2 pts, 1 pts  
Bonus d'un point si la série est réussie  
1 LF= 1pt

PENALITE

1 point en moins pour toute violation  
(marcher, reprise de dribble)

## RESULTATS

CLUB.....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE



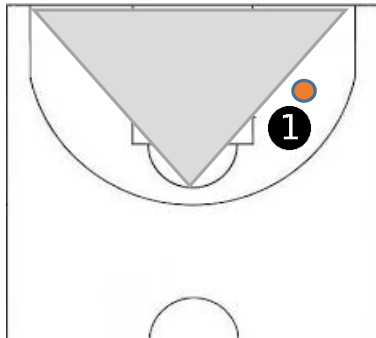
# CHALLENGE CD64



SENIORS/VETERANS

ARBITRES

SENIORS/VETERANS



## DEROULEMENT

- 1- Marquer le plus grand nombre de tirs à l'extérieur de la zone colorée indiquée sur le croquis
- 2- Départ à l'extérieur au choix du tireur qui va prendre son rebond, sort de la zone, tire sans aucune aide extérieure
- 3- Exécuter 8 lancers francs à la fin du temps
- 4- Faire le total des 2 épreuves pour obtenir le score final

TEMPS = 2 minutes

SCORE : 1 panier = 2 points pour les tirs extérieurs / 1 LF = 1 point

PENALITE

1 point en moins pour toute violation ou empiètement des lignes

## RESULTATS

CLUB.....

NOM PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	SEXE	SCORE