



LE CHALLENGE BENJAMIN(E)S

Les épreuves officielles

Les fiches de notations



LA FFBB ET LA NBA PRÉSENTENT LE CHALLENGE BENJAMIN(E)S



LA FINALE À PARIS LES VAINQUEURS AUX USA POUR UN MATCH NBA

HELOÏSE DIEGACHE (BULLOIS, 63) ET ALVIN LAMY (LE HAYRE, 78), VAINQUEURS EN 2013
LES ÉPREUVES (INDIVIDUELLES ET TOURNOI 3X3) DANS TON CLUB ET/OU TON COMITÉ
TOUTES LES INFOS SUR WWW.FFBB.COM ET SUR LA PAGE OFFICIELLE FACEBOOK DE LA FFBB

Crédits photos : BELLENGER/IS/FFBB

Les 4 épreuves individuelles officielles du Challenge Benjamin(e)s portent les noms de :

Céline Dumerc (dextérité – tirs), **Sandrine Gruda** (adresse à 3 pts, 2 pts et 1 pt), **Tony Parker** (lancers-francs), **Boris Diaw** (dribble - passe - tir).

Vous trouverez dans ce document :

- Les fiches officielles FFBB 2013/2014 du Challenges Benjamin(e)s
- Les fiches de notation des épreuves du Challenge Benjamin(e)s
Ces fiches ont été élaborées par la Com Mini et Jeune du CD44. Elles vous permettront de mettre en place les ateliers et suivre l'évolution de vos joueurs lors de la saison.

Ces fiches ont été conçues pour 2 utilisations possibles:

- Fiche d'entraînement nominative utilisée lors de plusieurs tests, Elles permettent de suivre l'évolution du joueur.
- Fiche d'épreuve collective. En remplaçant le Nom par la date en haut de la feuille et la date par les noms des candidats dans le tableau on obtient une fiche avec le résultat de chaque joueur lors d'une journée test par exemple.

Nom du joueur OU date

Nom de l'épreuve

Règle de l'épreuve

Croquis du déroulement de l'épreuve

Tableau de Résultat

Sur la 2^{ème} fiche, qui peut être le verso de la 1^{ère}, Il y a un 2^{ème} tableau plus important pour vous permettre d'enregistrer plus de résultats.

Retrouvez tous ces documents sur le site du CD44 à la page : [Challenge benjamins](#)

Vous pouvez aussi visualiser les vidéos des épreuves sur le site de la FFBB et du CD44 à la page [MINI&JEUNE](#)



Epreuve Céline DUMERC (dextérité – tirs)



Déroulement :

Pour démarrer :

Le joueur démarre dos au panier au spot **N°1** avec le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied Droit est hors de l'emplacement.

Au retentissement du klaxon du départ de l'épreuve ,

Il reçoit une passe de son partenaire (situé à 3m de lui – une marque au sol signifie l'emplacement du passeur)

Il effectue un huit entre les jambes avec le ballon.

Il pivote pour se positionner face à la cible.

Il fait un départ croisé pour accéder au panier en dribble et effectue un tir en course.

Il ne s'occupe pas du rebond.

Pour continuer le circuit : (spot face à la cible)

Il court vers les spot **N°2** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose un appui de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

L'autre pied est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit :

Il court vers les spot **N°3** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Droit** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied Gauche est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit : (revenir au 1^{er} spot)

Il court vers les spot **N°1** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied droit est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

Règles :

- **Durée** : 45 secondes
- **Ordre** : passer du spot 1 vers le spot 2 puis le 3 et recommencer dans cet ordre
- **Spot de départ** : le **N°1** derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

Comptage des points :
(1 panier = 2 points)

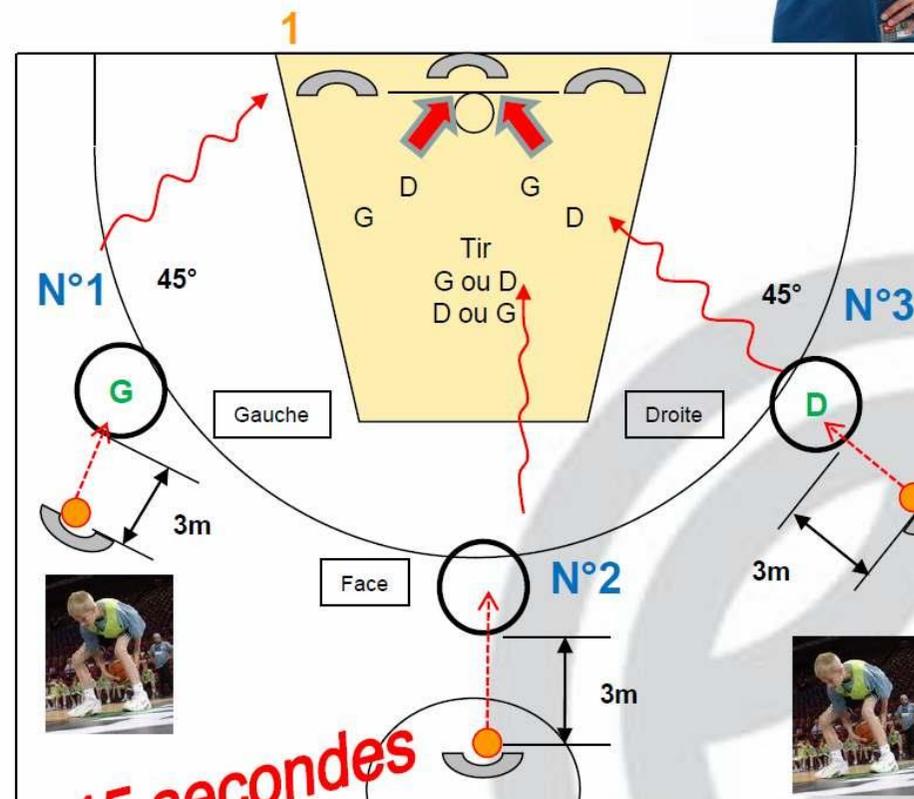
Pénalités :

- Si le Ballon tombe lors de la réalisation du huit l'enfant recommence son huit complet.
- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot ,1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé .
- Le Panier sera refusé si il n'y a pas de départ croisé.
- Le Panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

- 1 joueur tireur -
- 3 partenaires pour les passes -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -



- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



45 secondes



Epreuve Boris DIAW (dribble - passe - tir)



Déroulement :

Le joueur démarre du plot **N°1** intitulé : **Départ**

Dribble main gauche et tire en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.

Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot **N°2** qu'il contourne par l'intérieur en dribblant avec la main de son choix puis :

Dribble main Droite et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.

Le joueur doit effectuer 3 passes.

1 passe sur chaque cible **N°1**, **N°2** et **N°3**

Il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Ceci sur les 3 cibles. Pas d'ordre à respecter.

- Prise d'appuis en fente avant.

- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.

- Il effectue ce geste pour les trois cibles.

Recommencer le circuit dans le même ordre des exercices jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (45 secondes)

Règles :

- Durée : (45 secondes)

Comptage des points :

- Tirs "1 panier marqué = 2 points"
- Passes "1 passe réussie = 1 point"

Pénalités :

- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.
- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot, 1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé.
- Le Panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.
- Le Panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

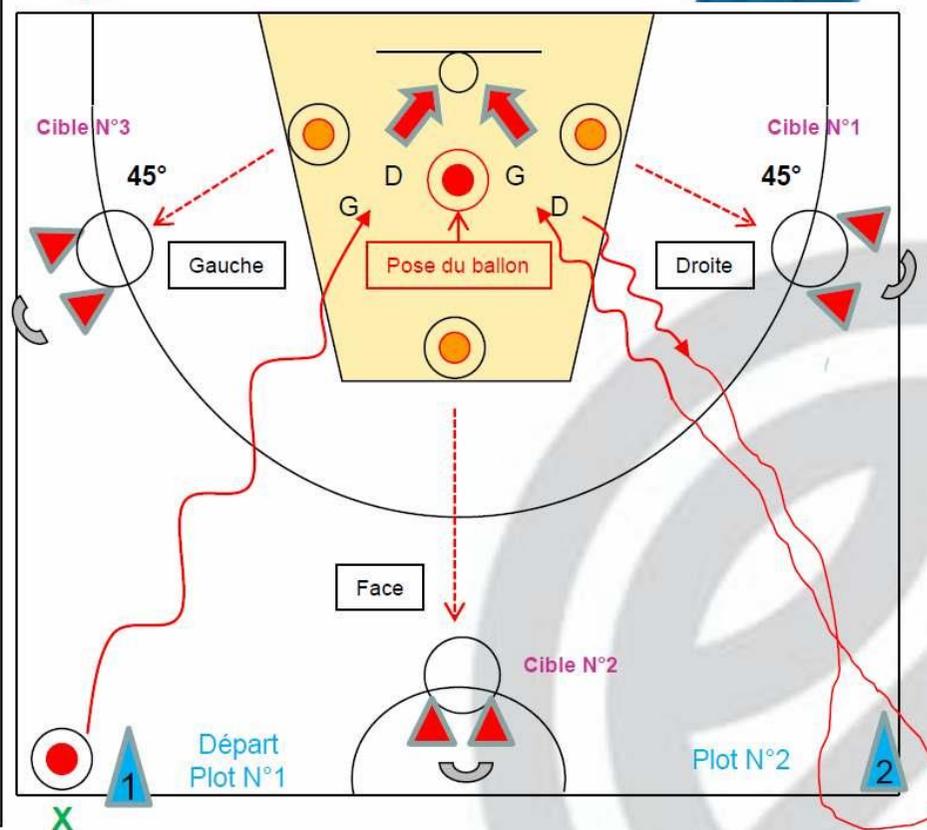
Les cibles (cerceaux ou autres matériels...) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)

Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

- 1 joueur tireur -
- plusieurs personnes en aide



45 secondes





Epreuve Sandrine GRUDA (adresse à 3 pts, 2 pts et 1 pt)



Le joueur(se) respecte l'ordre des spots proposé...

Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions dans l'ordre indiqué :
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
- Il démarre avec le ballon au spot N°1; Il recommence une nouvelle série au spot N°1...
- Plusieurs joueurs au rebond qui récupèrent et redonnent les ballons au tireur pour continuer l'épreuve.
- Le tir de 1 point se fait du demi cercle devant la ligne de lancer-franc.

Règles :

- Durée : 45 secondes
 - Ordre : Obligation de suivre l'ordre des spots lors d'une série...
- Une série est terminée lorsque
les 7 tirs des 7 spots sont effectués :**
- Recommencer une nouvelle série au spot N°1.
 - La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (45 secondes).
 - **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

Comptage des points:

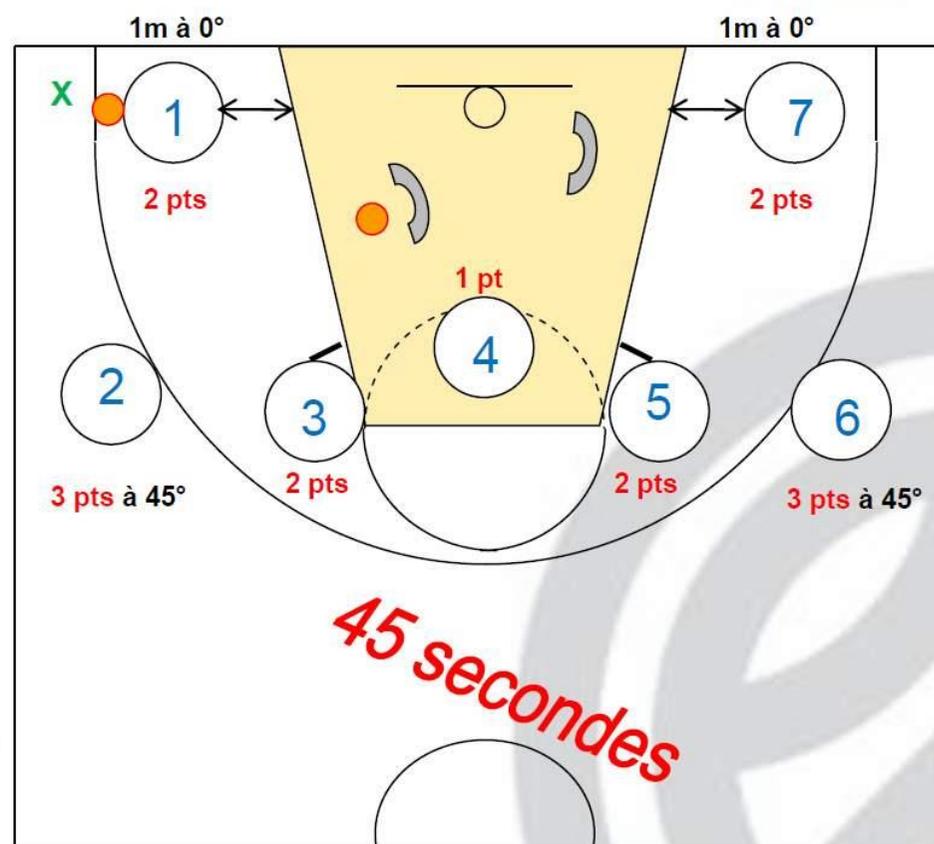
Tirs : 1 panier = 1, 2 ou 3 points

Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.

(cerceaux, plots, espaces, lignes...)

- 1 joueur tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs joueurs rebondeurs -
- 1 joueur ou plusieurs joueurs passeurs -



Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 m par 15 m.



Epreuve Tony PARKER (lancers-francs)



**Le plus possible de LF
marqués dans le temps de 45 secondes ...**

- 1 joueur tireur -
- 1 joueur rebondeur -
- 1 joueur passeur -



Déroulement :

- Plusieurs séries de 2 lancers-francs.
- Après 2LF consécutifs tentés, courir au rond central et revenir.
(poser 1 appui dans le rond central et revenir)

Règles :

Durée : 45 secondes

-5 secondes pour effectuer un LF;

- Le klaxon retentit au milieu d'une série = Le LF marqué sera comptabilisé comme 1 point.

Comptage des points:

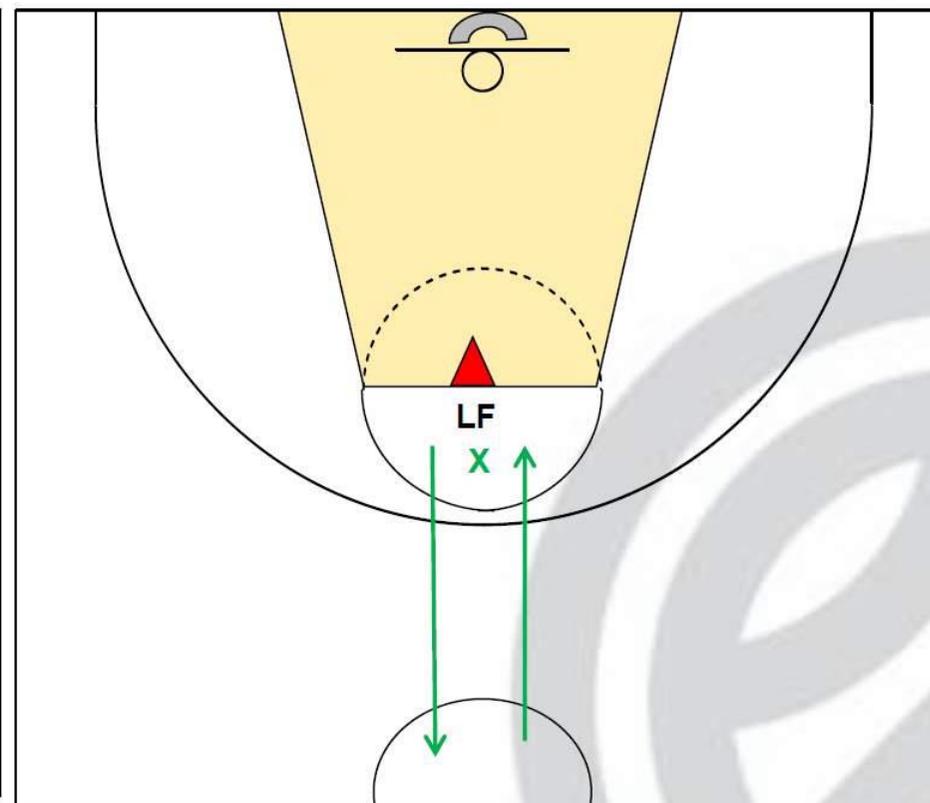
- 1 lancer marqué = 1 point

Bonus :

- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = point refusé.
- Ne pas aller poser le pied dans le rond central = la tentative refusée.

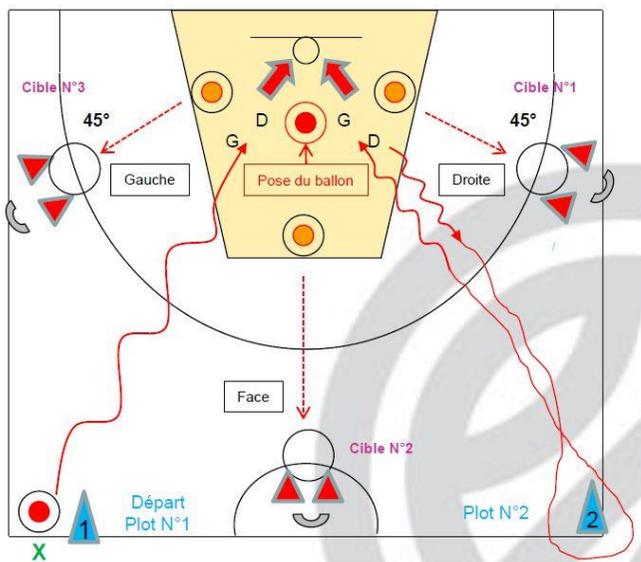


NOM :

Epreuve Boris DIAW (dribble – passe – tir)- 45sec



- Déroulement :**
- 1 joueur tireur - plusieurs joueurs en aide
 - **Départ Plot 1 : Dribble main G, avec double pas G / D et tir main G.**
 - **Récupère son ballon et dribble jusqu'au plot 2 avec la main de son choix.**
 - **Contourne le plot 2 : Dribble main D, avec double pas D / G et tir main D.**
 - **Prend son rebond et pose le ballon à terre.**
 - **le joueur doit effectuer une passe poitrine à 2 mains sur les 3 cibles, en gardant un appui dans la zone restrictive. (Ordre indifférent)**
 - **Il recommence ensuite le circuit jusqu'à la fin des 45s (Consulter la fiche pour plus de renseignement)**



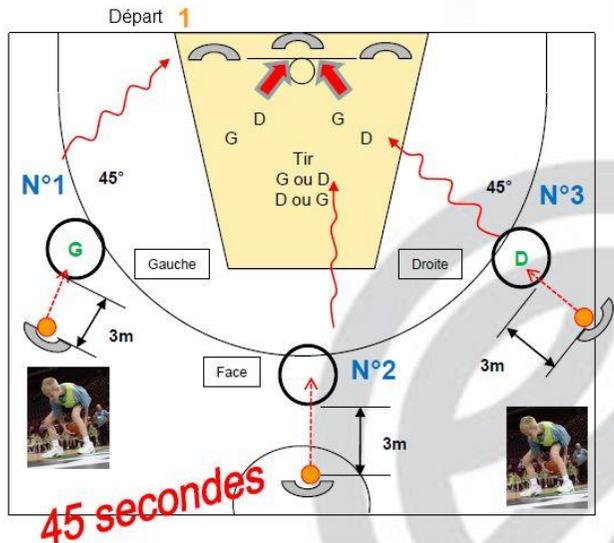
		Date											
N° DE PASSAGE		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TIR EN COURSE (G/D) Plot 1	Pénalité	Mauvais appuis											
	Pénalité	Mauvaise main											
TIR EN COURSE (D/G) Plot 2	Pénalité	Marqué =2pts Avec pénalité: 0											
	Pénalité	Mauvais appuis											
PASSE Cible 1	Pénalité	Mauvaise main											
	Pénalité	Appuis hors zone restrictive. Passe Non conforme											
Poitrine & 2 mains	Pénalité	Réussie = 1 pt. Avec pénalité: 0											
	Pénalité	Appuis hors zone restrictive. Passe Non conforme											
PASSE Cible 2	Pénalité	Réussie = 1 pt. Avec pénalité: 0											
	Pénalité	Appuis hors zone restrictive. Passe Non conforme											
PASSE Cible 3	Pénalité	Réussie = 1 pt. Avec pénalité: 0											
	Pénalité	Appuis hors zone restrictive. Passe Non conforme											
TOTAL pts =													

NOM :

Epreuve Céline DUMERC (dextérité – tirs)

Déroulement :

- 1 joueur tireur 3 partenaires pour la passe
- 2 ou 3 rebondeurs (libre)
- **Au point 1, Dos au panier, pied G dans le repère, il reçoit un ballon de son partenaire et effectue un 8 entre ses jambes**
- **Il pivote sur pied d'appui (G) et départ croisé, Dribble main gauche, Tir en course appuis G/D main gauche. Ne s'occupe pas du rebond et court sans ballon au plot n°2**
- **Même exercice au point 2 mais libre choix de la main et du pied d'appui pour le tir en face- Continue au point 3**
- **Même exercice au point 3 mais appui pied D et Tir main droite**
- **Retourne au point 1 et continue le circuit pendant les 45 sec. (Consulter la fiche pour plus de renseignement)**



		Date :																			
		N° DE PASSAGE																			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
SPOT 1 gauche	Réalisation du HUIT	Balle tombée					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet				
	Pénalité	Marché au départ du spot = - 1pt.																			
		Départ non croisé																			
		Mauvaise main																			
Panier	Marqué =2pts Avec pénalité: 0																				
SPOT 2 centrale	Réalisation du HUIT	Balle tombée					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet				
	Pénalité	Marché au départ du spot = - 1pt.																			
		Départ non croisé																			
		Mauvaise main																			
Panier	Marqué =2pts Avec pénalité: 0																				
SPOT 1 Droite	Réalisation du HUIT	Balle tombée					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet					recommencer le 8 complet				
	Pénalité	Marché au départ du spot = - 1pt.																			
		Départ non croisé																			
		Mauvaise main																			
Panier	Marqué =2pts Avec pénalité: 0																				
TOTAL pts =																					

NOM :

Epreuve Tony PARKER (lancers-francs) – 45 sec



Date	N° DE PASSAGE	1er LF		2e LF		Bonus	TOTAL pts =	
		Pénalité	Panier	Pénalité	Panier			
		Non-respect du pied dans le rond central	Non-respect ligne de tir	Marqué = 2pts Avec pénalité: 0	Non-respect ligne de tir	Marqué = 2pts Avec pénalité: 0	2 tirs LF consécutifs réussis = +1	
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							