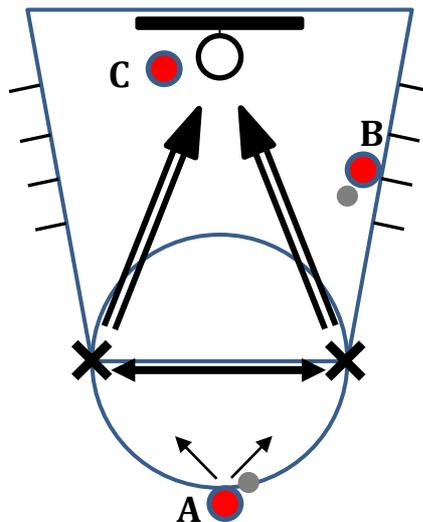


Special Olympics Challenge

Skill Basketball 1 – SHOOTING IN GROUP OF 3

Description du Skill

L'équipe se compose de trois joueurs. L'un d'eux est le tireur (A), tandis que ses deux équipiers récupèrent les rebonds et passent le ballon au tireur. Le tireur se positionne avec un ballon sur l'arc extérieur du cercle de lancer franc. Les équipiers (B+C) sont dans la zone et ont les tâches suivantes : B est le passeur et a un ballon. C'est le rebondeur et n'a pas le ballon.



Au départ donné par le coach, le tireur A dribble jusqu'à l'un des deux angles (droit ou gauche) de la zone des 3 secondes et marqué d'une croix. Arrivé à la croix, le joueur effectue un arrêt et tire au panier. Ensuite, A se déplace vers l'angle opposé de la zone où il reçoit la passe de B. Pendant ce temps, C récupère le rebond et passe le ballon à B. A se déplace toujours entre les deux angles de la zone et reçoit chaque fois une passe de B, effectue un arrêt et tire au panier.



Au bout de 60 secondes, l'exercice s'interrompt et les joueurs intervertissent les rôles (le tireur devient rebondeur, le rebondeur devient passeur et le passeur devient tireur). Après une pause de 30 secondes, l'exercice reprend avec les nouveaux rôles pour une nouvelle période de 60 secondes. À la fin du deuxième tour, les joueurs tournent de nouveau et l'exercice recommence pour les 60 dernières secondes. Finalement, chaque joueur a occupé les trois rôles.

L'exercice dure 3 x 60 secondes.

Objectif du Skill

Ce Skill permet d'évaluer la capacité du joueur à tirer tout en se déplaçant. De plus, la nature de ce Skill fait intervenir la capacité du groupe à maîtriser les trois éléments tir-rebond-passe.

Consignes pour enregistrer les résultats

- 3 points sont attribués si le panier est marqué.
- 1 point est accordé si le panier n'est pas marqué, mais que le ballon touche le cercle.
- Si le ballon ne touche rien ou uniquement le panneau ou le filet, aucun point n'est accordé.
- Le résultat du Skill correspond à la somme des points réalisés par les trois joueurs pendant les trois phases du jeu. C'est donc un résultat de groupe, et non individuel.

Règles du Skill

- Le tireur doit tirer près de l'angle de la zone (max. env. 50 cm du haut).
- Les tirs doivent être effectués en alternant d'un angle à l'autre.
- Si les joueurs manquent des passes, ils doivent récupérer le ballon et continuer l'exercice.
- Si, à la fin du temps, le ballon a quitté la main du tireur, le tir est valide.
- Les trois joueurs doivent se relayer dans les trois rôles différents.
- C'est le coach qui donne le signal du début et de la fin des 60 secondes.

Matériel

- Ruban adhésif pour marquer les lieux de tir d'une croix
- 2 ballons de basket taille 7 pour les hommes (taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans)
- Chronomètre
- Sifflet

Si vous avez des questions sur ce skill, nous nous tenons volontiers à disposition:

challenge@specialolympics.ch