

Special Olympics Challenge

Basketball Skill 2 – INDIVIDUAL SKILLS – JORDAN

Description du skill

Le skill se compose de 3 exercices.

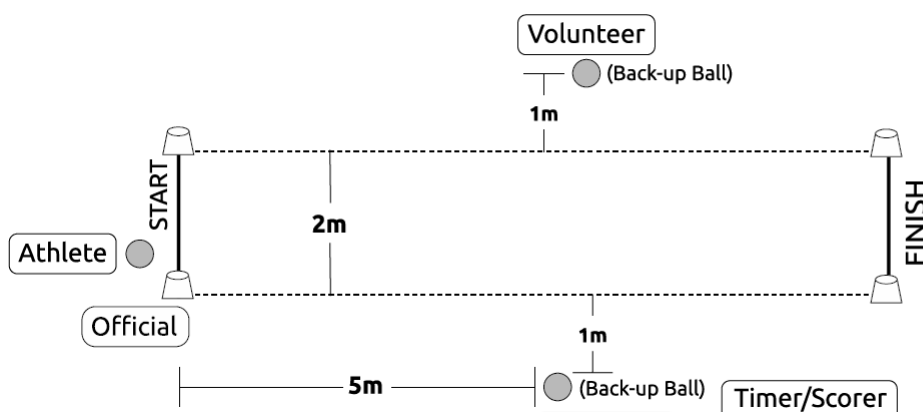
- a) dribble sur 10 m
- b) target pass
- c) spot shot

Le score final du skill correspond à la somme des scores obtenus dans les 3 parties du skill (max. de points: 30+20+36=86 Points). Il faut prévoir suffisamment de personnes pour l'encadrement de ce skill.

L'exécution des exercices est illustrée dans les schémas suivants.

Ce skill convient aux joueurs qui n'ont pas encore beaucoup d'expérience dans le sport du basketball

A) SKILL 2 A - 10M DRIBBLE



Time	Pts
00.0-02	30
02.1-03	28
03.1-04	26
04.1-05	24
05.1-06	22
06.1-07	20
07.1-08	18
08.1-09	16
10.1-10	14
11.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	08
16.1-18	06
18.1-20	04
20.1-22	02
22.1 +	01



Description

Le joueur dribble aussi vite que possible sur 10 m, après quoi il doit s'arrêter et arrêter le dribble. L'objectif est de courir, dribbler et s'arrêter le plus rapidement possible.

Cet exercice évalue la vitesse et la capacité de dribbler avec un ballon de basket.

Matériel

- 3 ballons de basket (taille 7 pour les hommes, taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans)
- Ruban adhésif
- 4 cônes ou piquets pour marquer les extrémités des 2 lignes

Préparation

- Délimiter 1 ligne de départ de 2 m de large
- Délimiter 1 ligne d'arrivée de 2 m de large, à 10 m du départ
- Placer 2 cônes aux extrémités de chaque ligne
- Si possible, délimiter les lignes latérales sur toute la longueur

Exécution

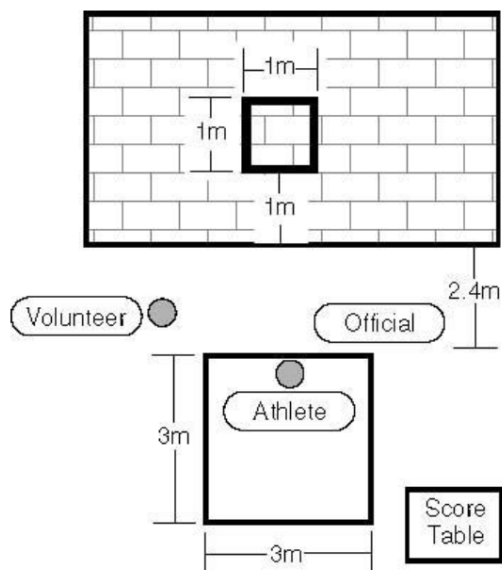
- Le joueur se tient derrière la ligne de départ avec un ballon de basket
- Le joueur commence à dribbler et à courir au signal du coach
- Le joueur dribble d'une seule main sur les 10 m
- Le joueur termine l'exercice lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée et il arrête le dribble
- Si le joueur perd le contrôle du ballon, le chronomètre n'est pas arrêté, le joueur doit récupérer le ballon et terminer l'exercice
- Si le ballon sort sur le côté, le joueur a la possibilité de prendre l'un des deux ballons de rechange placés sur le côté du terrain ou de récupérer son ballon et de continuer

Résultat

- Chronométrer le temps entre le signal de départ et le moment où le joueur arrête le dribble, une fois qu'il a franchi la ligne d'arrivée
- 1 seconde de pénalité est attribuée à chaque fois que le joueur fait un dribble incorrect (p. ex. avec les deux mains ou en portant le ballon)
- À la fin de l'exercice, le coach doit convertir le temps en points comme indiqué par le tableau de conversion dans le schéma
- Le joueur peut effectuer deux essais, c'est le meilleur qui compte
- Le résultat correspond au meilleur temps obtenu dans les deux essais (maximum : 30 points)



SKILL 2B - TARGET PASS



Description

Le joueur effectue 5 passes contre la cible positionnée sur le mur et doit récupérer le ballon en restant dans l'espace délimité.

L'objectif est de faire les passes avec précision et de récupérer le ballon après qu'il a touché le mur.

Cet exercice évalue la précision des passes et des réceptions avec un ballon de basket.

Matériel

- 1 ballon de basket (taille 7 pour les hommes, taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans)
- Un mur lisse
- Ruban adhésif pour délimiter les zones

Préparation

- Délimiter un carré de 1 m sur le mur. Le côté inférieur est à 1 m au-dessus du sol
- À 2,4 m de la cible sur le mur, délimiter au sol un autre carré de 3 m de côté
- Donner le ballon au joueur

Exécution

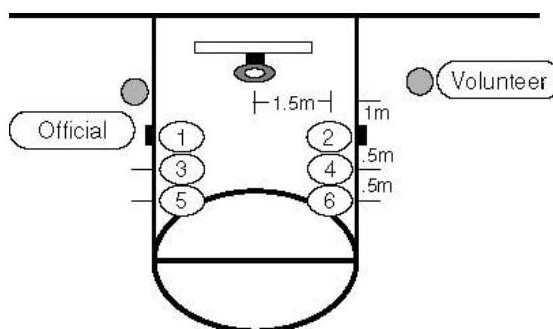
- Le joueur effectue 5 passes contre le mur
- Le joueur effectue la passe de manière à pouvoir récupérer le ballon après qu'il a touché le mur
- Le joueur doit rester à l'intérieur du carré dessiné au sol
- La technique de passe est libre



Résultat

- 3 points pour chaque passe qui centre le carré sur le mur
- 2 points pour chaque passe qui touche les lignes du carré sur le mur
- 1 point si la passe touche le mur, mais pas le carré
- 1 point supplémentaire si le joueur attrape le ballon au vol ou après un rebond, sans quitter le carré
- Le joueur n'obtient aucun point si le ballon touche le sol avant de toucher le mur ou si le joueur quitte le carré.
- Le résultat correspond à la somme des points obtenus au cours des 5 passes (maximum : 20 points)
- Le joueur peut effectuer deux essais, c'est le meilleur qui compte

B) SKILL 2C - SPOT SHOT



Description

Le joueur effectue 2 tirs au panier à partir de 6 emplacements différents, à droite et à gauche du panier.

L'objectif est de marquer le plus grand nombre de paniers avec 12 tirs à l'arrêt.

Cet exercice évalue la précision de tir du joueur.

Matériel

- 1 ballon de basket (évt. 2) (taille 7 pour les hommes, taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans)
- Craie ou ruban adhésif
- Instrument de mesure
- 1 panier officiel (hauteur : 3,05 m)
- Possibilité d'utiliser le panier de mini-basket (hauteur : 2,44 m) pour les jeunes jusqu'à 11 ans
Dans ce cas, utiliser toujours le même panier pendant toute la durée du concours



Préparation

- Marquer les 6 emplacements de tir au sol
- Les mesures doivent être prises à partir du point au sol correspondant à l'extrémité avant du cerceau du panier
- Marquer les 6 emplacements indiqués sur le schéma d'une croix ou d'un cercle de 50 cm de diamètre
- Les emplacements 1 et 2 sont situés à 1,5 m du côté du panier et à 1,0 m vers la moitié du terrain
- Les emplacements 3 et 4 sont situés à 1,5 m du côté du panier et à 1,5m vers la moitié du terrain
- Les emplacements 5 et 6 sont situés à 1,5 m du côté du panier et à 2,0 m vers la moitié du terrain
- Le coach a le ballon en main et le remet au joueur lorsque celui-ci est prêt.
On peut aussi prévoir un assistant avec un ballon de rechange, au cas où le coup rebondirait loin. Cela permet d'éviter que de longues pauses pour récupérer le ballon ne fassent perdre le rythme au joueur.

Exécution

- Le joueur exécute 2 tirs à partir de chaque emplacement (12 tirs au total)
- Chaque panier marqué à partir des emplacements 1 et 2 vaut 2 points
- Chaque panier marqué à partir des emplacements 3 et 4 vaut 3 points
- Chaque panier marqué à partir des emplacements 5 et 6 vaut 4 points

Résultat

- Le résultat correspond à la somme des points obtenus au cours des 12 tirs (maximum : 36 points)
- Le joueur peut effectuer deux essais, c'est le meilleur qui compte

Objectif du skill

Ce skill permet de procéder à une évaluation générale du joueur pour les 3 éléments fondamentaux du basket-ball : la passe, le dribble et le tir.

Ce skill est d'un niveau simple et convient aux joueurs ayant plus de difficulté ou moins expérimentés.

Consignes pour enregistrer les résultats

Le résultat de ce skill correspond à la somme des résultats obtenus avec les exercices A), B) et C).

Le maximum est de 86 points (A=30; B=20; C=36)

Règles du skill

- Le joueur doit toujours utiliser le même type de ballon
- Le panier doit être placé à une hauteur officielle
- Le départ de l'exercice A) est donné par le coach
- La surface du terrain de basket (exercice C) peut être différente de celle représentée sur le schéma (p. ex. avoir la forme d'un trapèze). Cela n'a pas d'importance, car les zones de tir doivent être marquées par rapport à la position du panier et non selon les lignes tracées au sol.



Matériel

- Ruban adhésif ou craie
- Instrument de mesure (p. ex. mètre pliant)
- Ballons de basket taille 7 pour les hommes, et taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans
- Chronomètre
- Sifflet

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter : challenge@specialolympics.ch