



Pourquoi le ballon d'Or ?

Pour te permettre de t'améliorer

Prépare toi toute la saison aux 3 tests du « Ballon d'Or » durant un entraînement, un stage de club pendant les vacances scolaires ou chez toi ,

Entraîne toi pour le grand rendez-vous:

Mercredi 14 avril 2010

de 10 h à 16 h

organisé dans 6 centres du département
(les centres seront communiqués en mars 2010)

Récompenses :

Le premier garçon et la première fille de chaque club seront invités pour la finale départementale de l'épreuve le 8 mai 2010 à Cholet lors de la fête du minibasket.

La meilleure participation par club par rapport à son nombre de licencié sera récompensée dans le cadre du « challenge des réussites—challenge de la détection ».

Mes performances

Dates	T1	T2	T3

Quelques conseils pour l'entraînement:

Sur le tir :

- tirer à 1 main
- regarder la cible
- orienter ses appuis vers le panier

Sur le dribble :

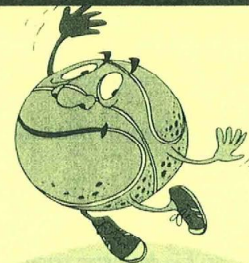
- le ballon ne doit pas dépasser la taille
- dribbler à une main
- regarder devant soi

Demande d'autres conseils à ton entraîneur!!!

Toutes les épreuves sont disponibles sur le site internet :
basketball49.fr (rubrique — technique — ballon d'or)



**Participe au
Grand Concours
des poussines
et poussins !!!**



Ballon d'Or

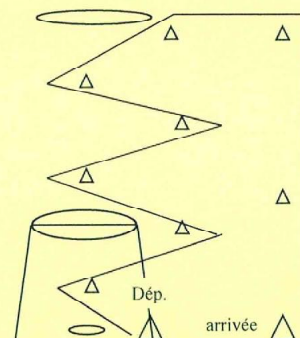
Comité de Basketball du Maine et Loire
139 rue des Ponts de Cè — BP 30311
49003 ANGERS CEDEX 01
basketball49.fr

TEST 1 : L'AVENTURIER

Matériel : un chronomètre — un 1/2 terrain de basket — un ballon 5 — 10 plots (voir schéma).

Déroulement : l'enfant effectue un parcours en course avec un ballon et en dribble. À l'aller un slalom et au retour course arrière et au plot course avant jusqu'à l'arrivée.

Évaluation : le chronomètre est déclenché lorsque l'enfant part derrière la ligne de fond du terrain. Le chronomètre s'arrête lorsque l'enfant passe la ligne de



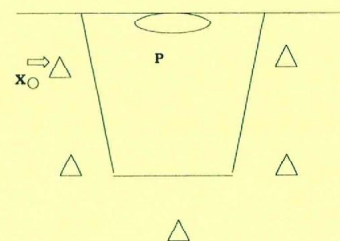
TEST 2 : LES 35 POINTS

Durée de l'épreuve : tirer aux 5 plots.

Matériel : un panier avec la zone restrictive — 1 ballon taille 5 — 5 plots — 1 rebondeur.

Déroulement : réaliser un tir ou deux à chacun des plots

- tir réussi du premier coup 7 points
- Tir réussi à la deuxième tentative 5 points
- Total des points maximum 35 points



TEST 3 : LE PARKER SHOOT

Durée de l'épreuve : 30 secondes

Matériel : 1 plot — un ballon.

Déroulement : en 30 secondes, réaliser le maximum de passage et comptabiliser le nombre de tirs réussis. Pour les droitiers, réaliser le parcours à droite, et pour les gauchers réaliser le parcours à gauche.

