DESCRIPTIF
DES EPREUVES INDIVIDUELLES

CHALLENGE U13
2026-2027



20ème édition
Pôle Développement
Service Jeunesse

Objectifs du challenge

- Maîtriser les **fondamentaux** incontournables dans cette catégorie.
- Favoriser la répétition de **gestes techniques** à travers des épreuves individuelles (référencées dans l'ouvrage 11-13 ans).
- Favoriser la **vitesse** d'exécution de gestes techniques.
- Mettre en valeur la **performance individuelle** de l'enfant (elle ne sera que bénéfique pour l'équipe).
- **Aider à la détection** des enfants lors des rassemblements départementaux et régionaux.
- Respecter la règle du « marcher ».
- Avoir des éléments supplémentaires pour **construire** vos séances d'entraînements.
- Faire de ce rassemblement un **moment festif**.

Les épreuves



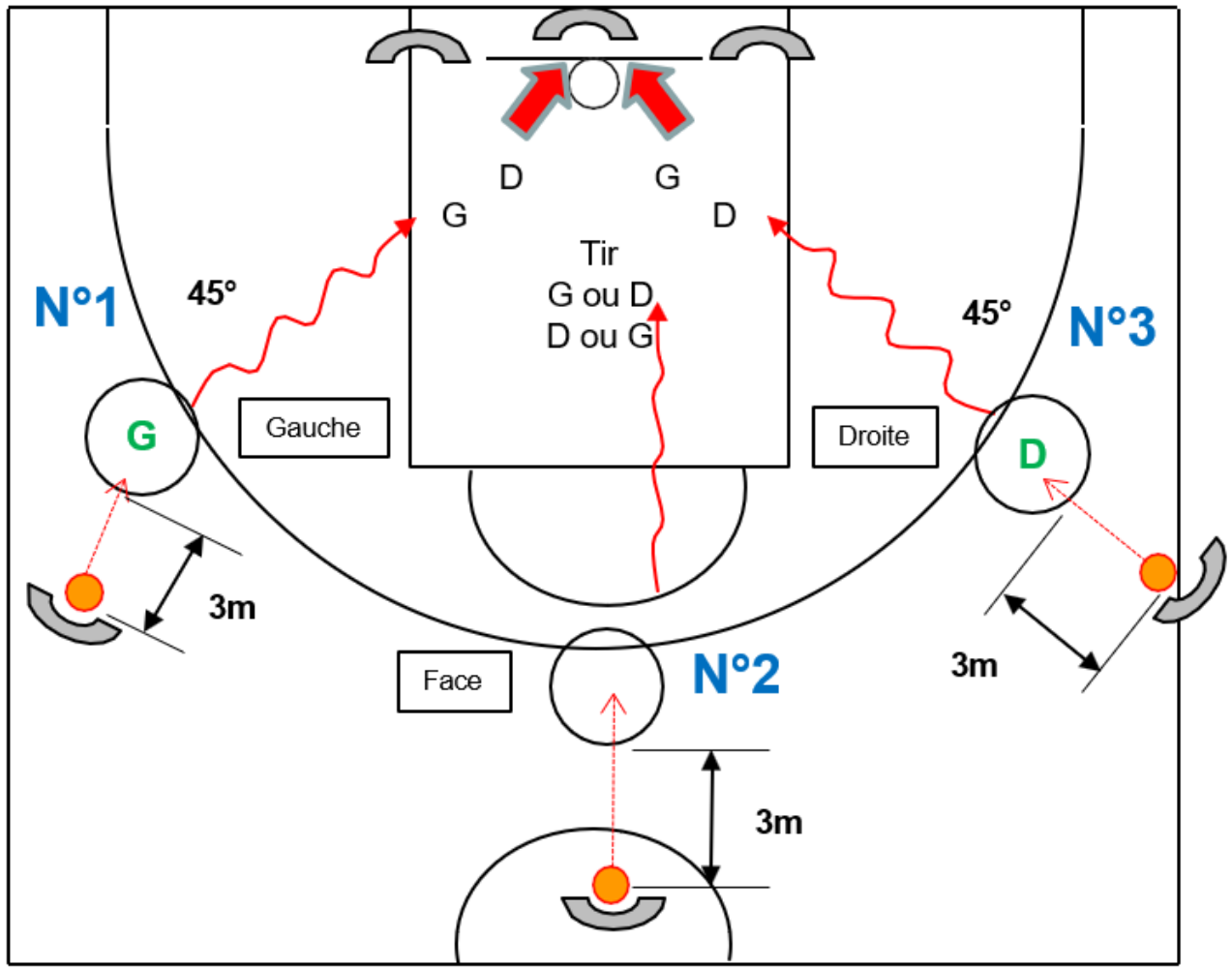








Epreuve 1 Marine JOHANNES	Epreuve 2 Victor WEMBANYAMA	Epreuve 3 Gabby WILLIAMS	Epreuve 4 Bilal COULIBALY	Défi 3x3 FFBB
• Dextérité • Tir	• Dribble • Passe • Tir	• Adresse	• Lancer franc	• Règlement • Recommandations techniques • Fondamentaux prioritaires à enseigner



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

Mise en place :
- 1 tireur.
- 3 passeurs/rebondeurs

45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

- Une motricité coordonnée.
- La capacité à s'arrêter.
- Les changements de direction et de rythme.
- Le pied de pivot pour se dégager en dribble vers le panier.
- Le départ croisé.



1. **Le déroulement :**

Pour démarrer : le joueur démarre dos au panier au spot **N°1** avec le pied **G**auche sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…).Le pied **D**roit 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 points (voir schéma) dribble et effectue un tir en course. Il ne s'occupe pas du rebond.

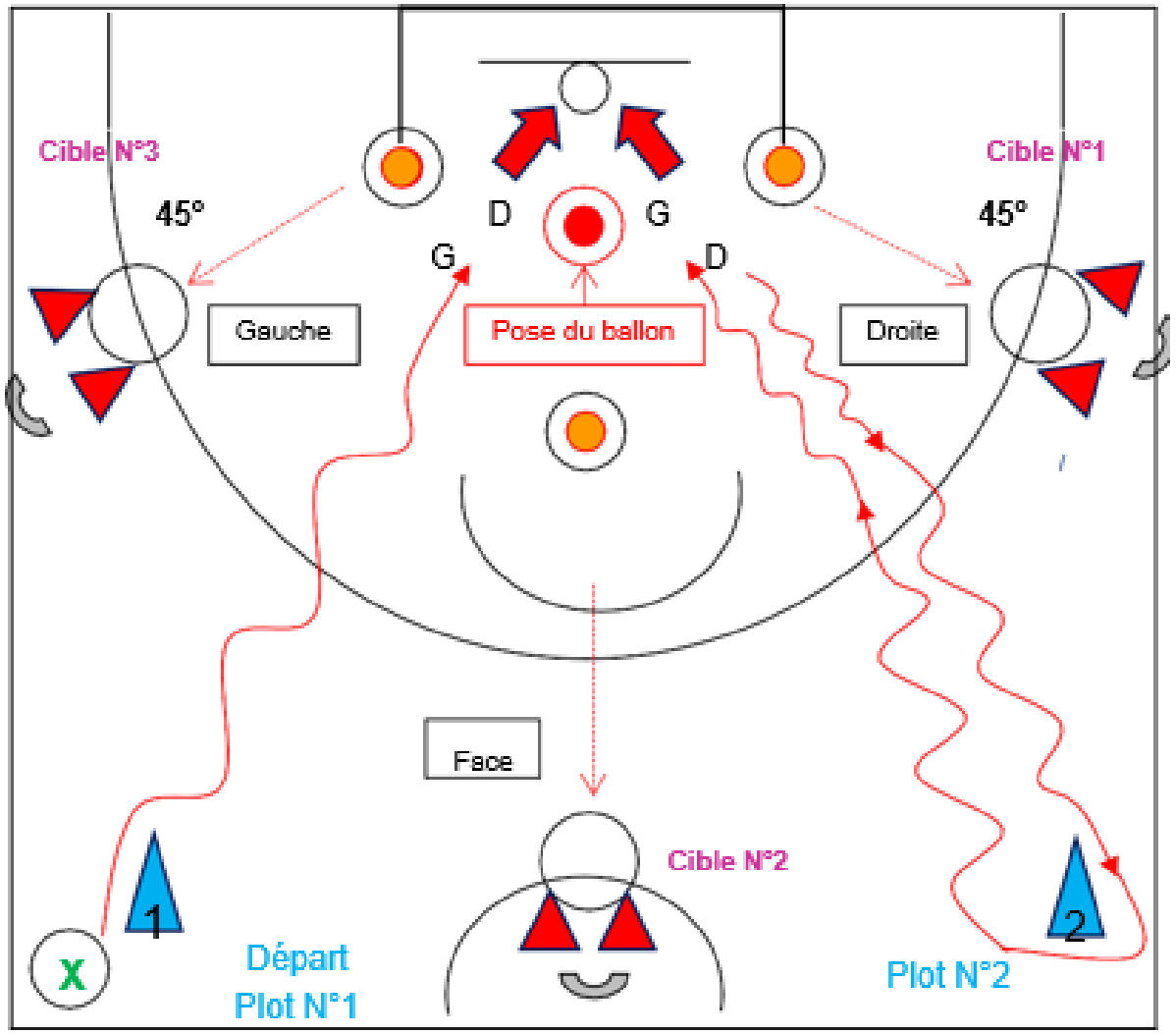
Pour continuer le circuit : (spot face à la cible) il court vers le spot **N°2** le plus vite possible (sans ballon). Il pose un appui de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…). L'autre pied est hors de l'emplacement. Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit : Il court vers le spot **N°3** le plus vite possible (sans ballon). Il pose le pied **D**roit sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…) Le pied **G**auche est hors de l'emplacement. Idem pour la suite de l'exercice.

Pour continuer le circuit : (revenir au 1er spot) il court vers le spot **N°1** le plus vite possible (sans ballon). Il pose le pied **G**auche sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc…) Le pied droit est hors de l'emplacement. Idem pour la suite de l'exercice.

2. **Les 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.

3. **Les 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 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.



Mise en place :
- 1 tireur.
- Plusieurs personnes en aide.

45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

- Le rebond.
- S'orienter.
- Vision immédiate de la totalité du terrain.
- Tir en course à grande vitesse à G et à D.
- Différents lâchers.
- Dribble à grande vitesse.
- Dribble alternatif de CA.
- Passe de précision.
- Enchainer deux gestes consécutivement.



1. **Le déroulement :**

Le joueur démarre du plot **N°1** intitulé : **Départ** dribble vers la cible et tir 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 en dribblant avec la main de son choix puis : dribble vers le panier 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 la 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 effectue ce geste pour les trois cibles.

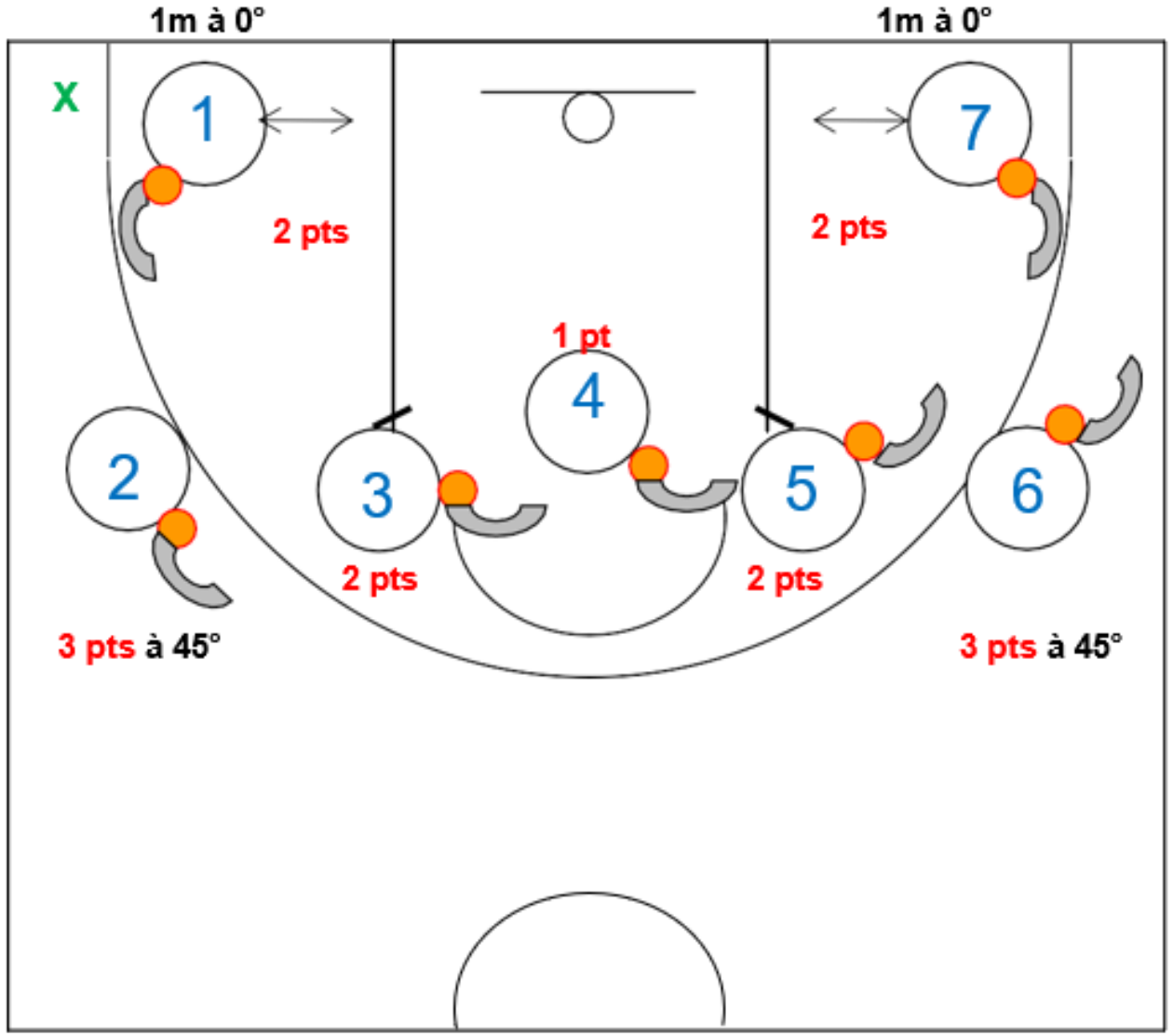
Recommencer le circuit en reprenant le ballon posé dans le cerceau, dribbler vers le plot **N°1**, le contourner « en dribblant » et revenir pour effectuer un tir en double pas avec les appuis Gauche / Droite et tir main Gauche. Prendre son rebond et aller vers le plot **N°2** en dribble etc…

2. **Les règles :**
   - Durée : 45 secondes.
   - Comptage des points : 1 panier marqué = 2 points ; 1 passe réussie = 1 point.

3. **Les pénalités :**
   - Le point sera refusé si la passe poitrine à deux mains est 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 placées 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.



Mise en place :

- 1 tireur / plusieurs ballons.
- 1 ou plusieurs rebondeurs.
- 1 ou plusieurs passeurs.

45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

- 1 tireur / plusieurs ballons.
- 1 ou plusieurs rebondeurs.
- 1 ou plusieurs passeurs.

1. Le 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**.

- 1 joueur porteur (passeur) à chaque spot avec 1 ballon chacun.
- Ce joueur passeur récupère son ballon après chaque tir et revient se positionner à son spot.
- Le tir à 1 point se fait du demi-cercle devant la ligne de lancer-franc.
- Un appui doit être en contact avec le spot avant chaque prise de tir.

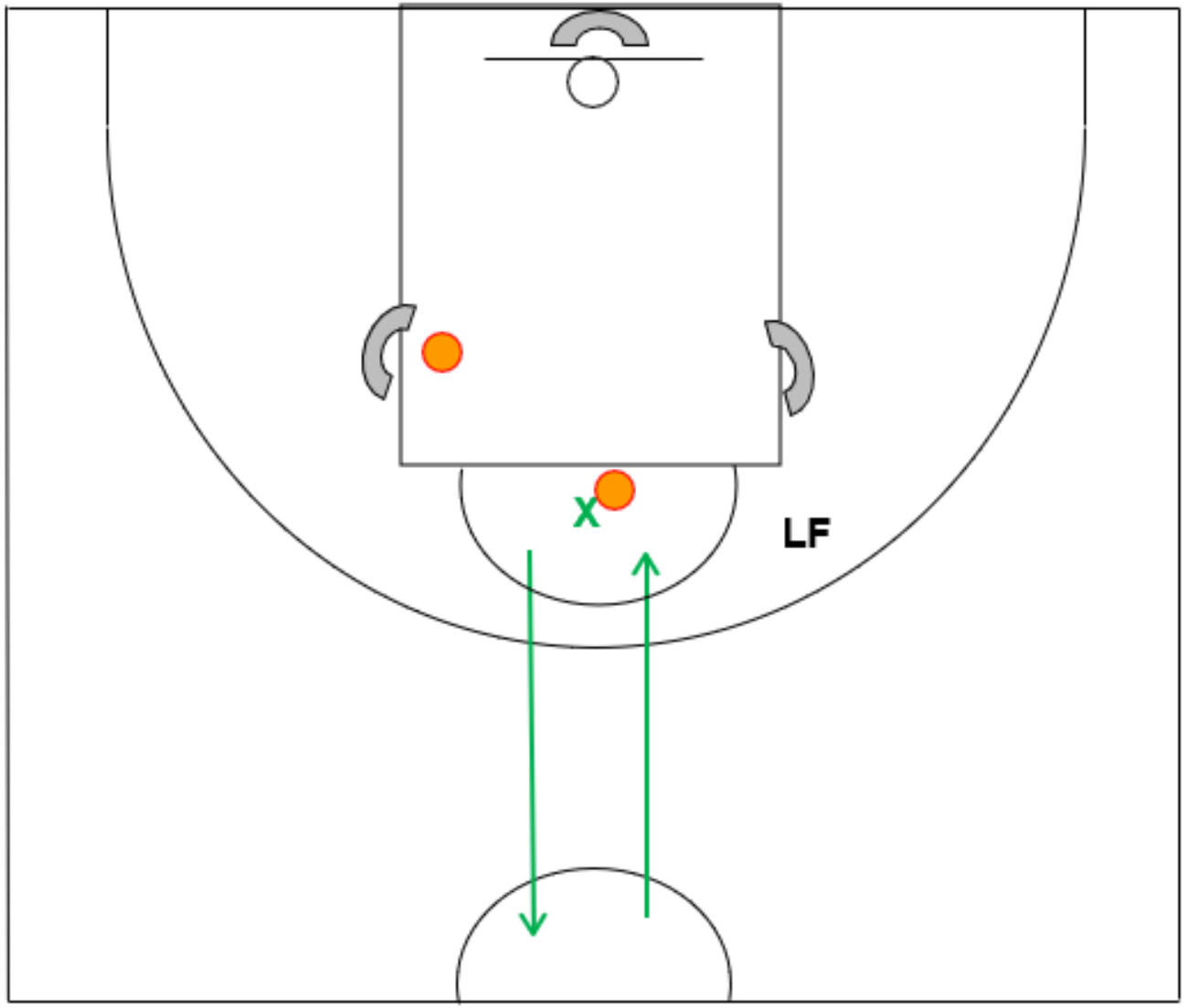
2. Les règles :

- Durée : 45 secondes.
- Ordre : obligation de suivre l'ordre des spots lors d'une série. Une série est terminée lorsque les 7 tirs sont effectués sur les 7 spots.
- Recommencer une nouvelle série au spot n°1,
- La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin d'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 : T1 panier = 1, 2 ou 3 points.

3. Les pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.
- Si aucun appui n'est en contact avec le spot avant la prise du tir, le panier sera refusé.

(cerceaux, plots, espaces, lignes).



Mise en place :

- 1 tireur.
- 2 rebondeurs.
- 1 passeur.

45 secondes



Les savoir-faire incontournables chez les 11-13 ans :

- L'adresse aux lancers-francs après un effort.
- Recherche d'une mécanique de tir.

1. **Le déroulement :**

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



2. **Les règles :**

- Durée : 45 secondes.
- 5 secondes pour effectuer un LF. Le klaxon retentit lors d'un tir de lancer-franc = si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer-franc est marqué.
- Comptage des points : 1 lancer marqué = 1 point. Bonus : 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points.

3. **Les pénalités :**

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = lancer-franc refusé.
- Ne pas aller poser le pied dans le rond central = le lancer-franc sera refusé si il est marqué.

1. Les rencontres se jouent sur ½ terrain sur un seul panier. La ligne des lancers-francs se situe à 5m80 et la ligne à 2 points à 6m75 ou 6m25 selon le tracé existant, et l'arc de cercle de « non- charge » sous le panier.

2. Les équipes sont composées de 3 joueurs et un remplaçant.

3. Durant le tournoi, finale y compris, les rencontres sont gérées par un arbitre « joueur/euse » sous la responsabilité d'un membre de la Commission Mini et Jeunes (Application de l'action JAP).

4. La première possession du ballon est attribuée par tirage au sort. Le match est lancé par un « Check-Ball ». En cas de situation d'entre deux, le ballon est donné à la défense.

5. Les paniers valent 1 point à l'intérieur de l'arc de cercle à 6m75 ou 6m25 et 2 points à l'extérieur.

6. Le match se joue en 1 séquence de 10 mn ou 21 points si l'une des deux équipes atteint ce score avant la fin du temps règlementaire. Le chrono est arrêté durant les lancers-francs. Il redémarre lorsqu'un joueur contrôle le ballon. En cas d'égalité à la fin du temps règlementaire, les deux équipes jouent une prolongation. La première équipe qui marque 2 points est déclarée vainqueur.

7. A partir de 7 fautes d'équipe, 1 lancer-franc est tiré pour chaque faute défensive sifflée.

8. Les changements se font sur balle arrêtée – le remplaçant rentre sur le terrain après avoir tapé dans la main de son équipier sortant au niveau de la ligne médiane, axe panier-panier.

9. Sur panier marqué, le ballon change de mains. La remise en jeu se fait sous le panier dans l'arc de non-charge, sans sortir du terrain. Sur rebond défensif, interception, «Air Ball», le ballon doit ressortir au-delà de la ligne à 2pts.

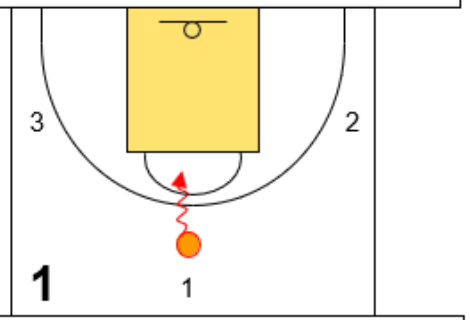
10. Pour qu'une attaque soit valable, le ballon doit être ressorti au- delà de la ligne à 2pts après chaque intervention de gestion de la rencontre par l'arbitre, la reprise du jeu se fait au-delà de la ligne à 2pts, face au panier, par un « Check Ball ».

11. Pas de temps mort pour la rencontre.

12. Tout comportement déplacé et ou antisportif peut amener la disqualification du joueur et/ou de l'équipe.

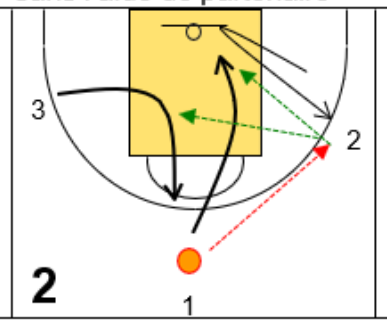
Marine JOHANNES | Victor WEMBANYAMA | Gabby WILLIAMS | Bilal COULIBALY | Défi 3x3 FFBB

PLACEMENT DE BASE
un « meneur », deux « ailiers »
(pas d'intérieur spécifique)



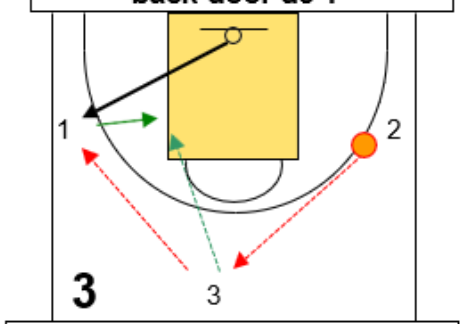
Agressivité maximale du porteur pour marquer ou pour fixer-passer.

Démarquage de l'ailier sans l'aide de partenaire



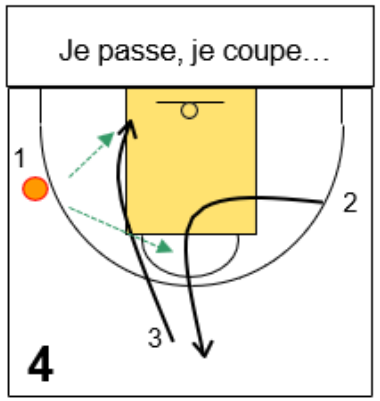
Apprentissage du « **passe et va** » :
je passe, je coupe,
je sors dans l'aile opposée !

Possibilité de
back-door de 1

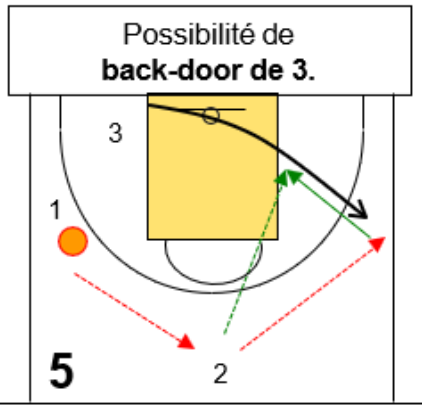


Transfert du ballon
et possibilité de un contre un
pour 2 puis 3.

Je passe, je coupe…

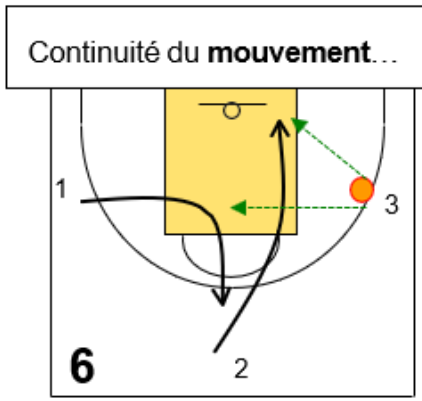


Possibilité de
back-door de 3.



Transfert du ballon et possibilité
de un contre un pour 1 puis 2..

Continuité du **mouvement**…



Les flèches rouges permettent la continuité du mouvement alors que les vertes correspondent à des « ouvertures possibles ».

Le but est d'apprendre à **lire le jeu** et à répondre aux choix défensifs.

Marine JOHANNES | Victor WEMBANYAMA | Gabby Williams | Bilal COULIBALY | **Défi 3x3 FFBB**

Le principe de **circulation de la balle et des joueurs** présenté ci-dessous ne présente volontairement ni écran, ni joueur intérieur dans la mesure où, dans la catégorie U13, les objectifs prioritaires sont axés sur **l'apprentissage des fondamentaux individuels**.

Démarquage sans l'aide de partenaire, départs en dribble, un contre un dans le jeu extérieur, relations de passes, passe et va, occupation de l'espace, transfert de la balle, etc...

La polyvalence technique, avant de bifurquer vers un poste de jeu en relation avec les caractéristiques physiques lorsque la maturité sera atteinte, **est de rigueur**.

NB : les 3 espaces de jeu ne sont pas précisément affectés à un joueur, par contre pour **une occupation rationnelle de l'espace** il est primordial qu'ils soient occupés.

Le déroulement :

- Placement de base : 1 meneur / ailiers (pas d'intérieur spécifique).
- 3x3 (équipes composées de 3 joueurs et 1 remplaçant).
- L'arbitrage se fera par 1 entraîneur arbitre accompagné d'un(e) jeune U13.

Les incontournables à développer :

- Passe et va.
- Rééquilibrage.
- Occupation des espaces clés.
- Mouvement des joueurs et du ballon.
- Ouvertures d'espaces pour tir et/ou attaque du panier.

Les recommandations :

- Eviter de dribbler sur réception de passe.
- Sur un tir, je pense à la trajectoire et je garde le bras tendu main dirigée vers le panier.

Contacts

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD, Présidente de la Commission Fédérale Jeunesse.

Service Jeunesse :

- Morgane CARDIN, Responsable du Service Jeunesse 06 67 19 45 48.
- Nzumba KAMALANDUA, Chargée de mission 01 53 94 25 31 / 06 89 80 23 80.
- Baptiste ROUCHON, Chargé de mission Junior 01 53 94 27 55 / 06 26 19 89 05.
- Sarah AL ASHRAM, Assistante 01 53 94 25 84.
- Mail : jeunesse@ffbb.com