

Journée Nationale du Basket

à Ettelbruck

11 novembre 2006

pour les joueurs(es) licenciés à la FLBB

Poussins / Poussines (années 98, 97, 96)

Minis / Fillettes (années 95, 94)

et des non-licenciés (LASEP)

Accueil des Équipes entre 8h00 et 9h00

Début vers 09.30 hrs (Deichwisen)

Veillez vous inscrire moyennant le bulletin en annexe !

Règlement : Max 12 joueurs (ses) par équipe
Équipes mixtes sont acceptées (Equipe considerée comme équipe Minis)
Durée d'un Match: 8 – 10 minutes (sans arrêt du chrono)
En cas d' égalité, le premier panier marqué sera décisif
Match gagné 2pts, match perdu 1pts, match perdu par forfait 0pts
Time out : non
Changement : pendant un arrêt de jeu
Arbitrage : FLBB
Intervalles des matches : toutes les 15 minutes
Uniforme : 2 coul. par équipe
Eau : 1-2 six pack par équipe

Les Finales seront jouées dans la grande Salle 4 * 5 min sans arrêt du chrono
sauf les 2 dernières minutes du match

.....

Brevet du Basket

Le même jour pour les mêmes catégories

Inscriptions sur place !!

Journée Nationale du Basket 11 novembre 2006 à Ettelbruck

Fiche d'inscription

Souche à retenir par le club – talon ci-dessous à retourner à la FLBB

Nom du club : _____

Equipes à inscrire : Poussins Poussines

Minis Fillettes

Nom du responsable : _____

Adress Email du responsable : _____

Signature :

Journée Nationale du Basket 11 novembre 2006 à Ettelbruck

Fiche d'inscription

à retourner avant le 26 octobre 2006 au secrétariat de la F.L.B.B.

Nom du club : _____

Equipes à inscrire : Poussins Poussines

Minis Fillettes

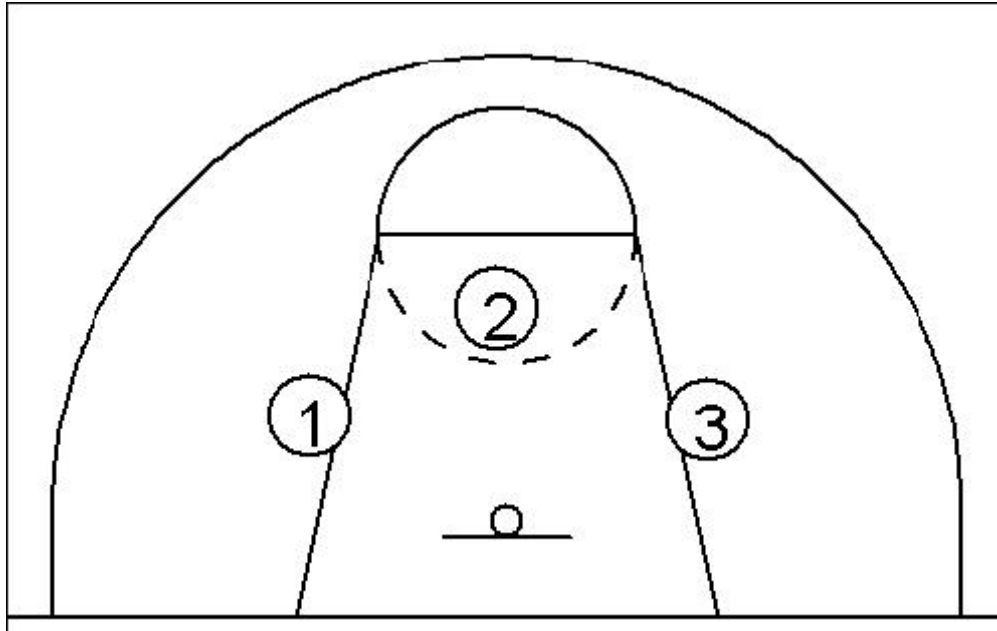
Nom du responsable : _____

Adress Email du responsable : _____

Signature :

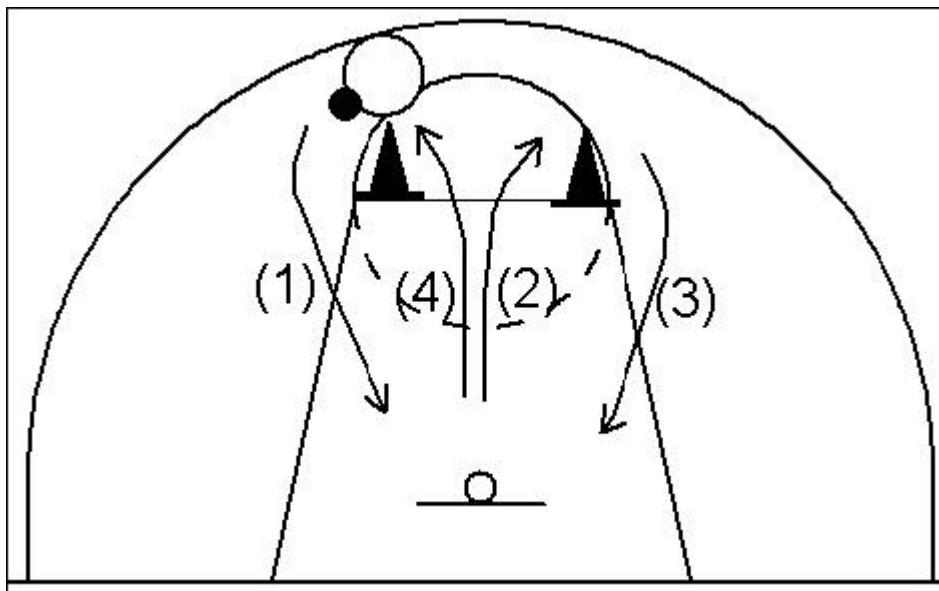
BREVET DU BASKET

DRILL 1 : EINHANDWURF



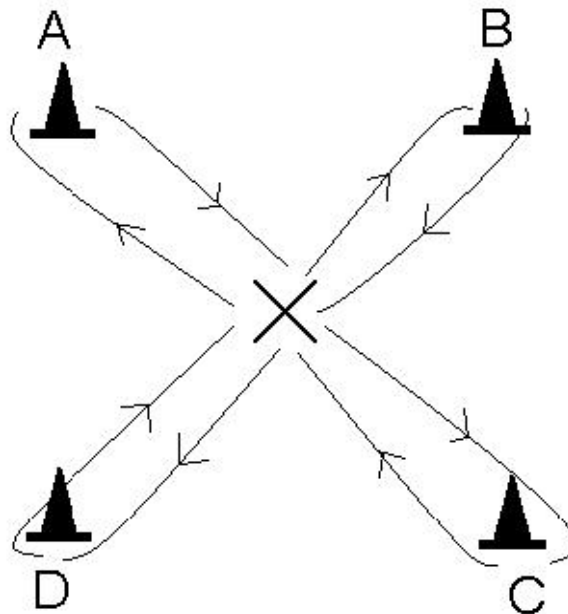
JEWELNS 3 WÜRFE VON DEN POSITIONEN 1 , 2 & 3 UND EIN ZUSATZWURF VON **EINER** POSITION (INSGESAMT 10 WÜRFE).

DRILL 2: LAY-UPS



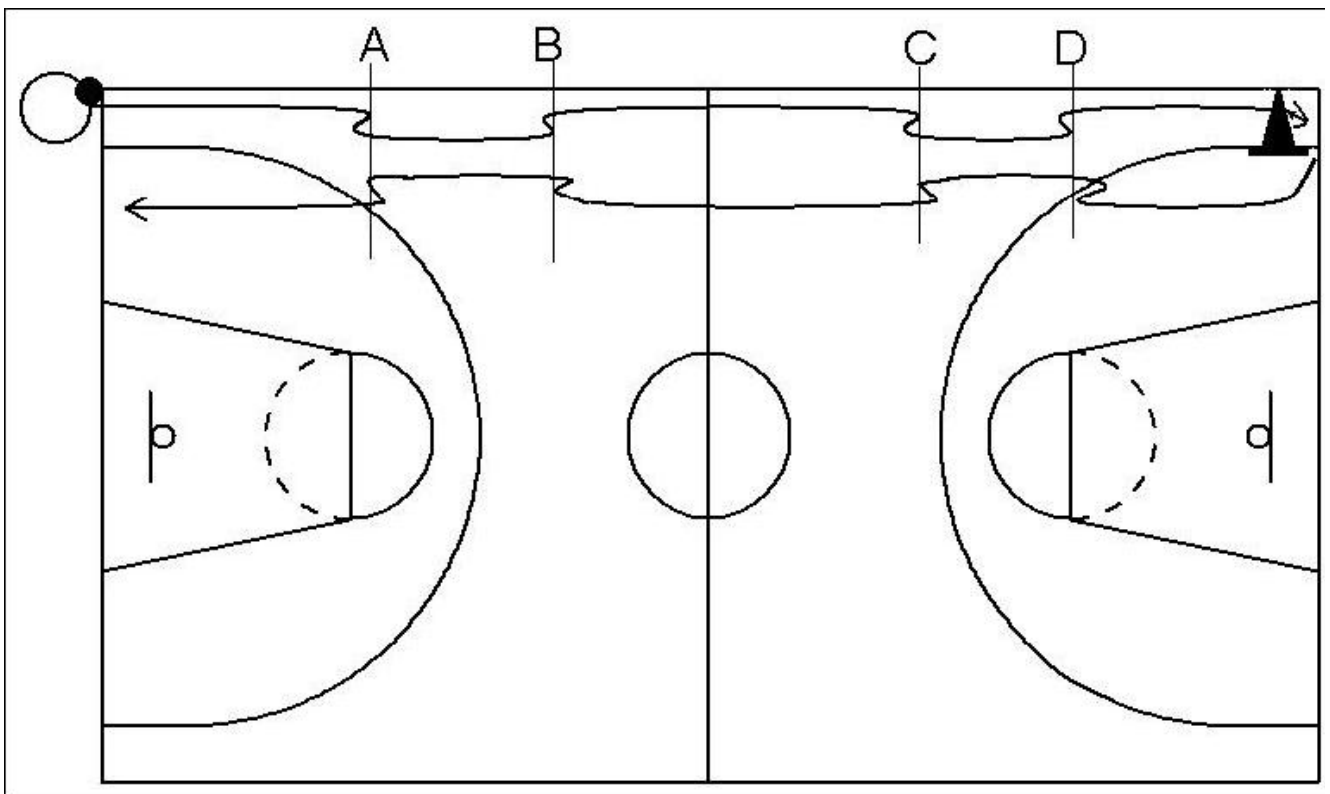
DER/DIE SPIELER/IN DRIBBELT MIT DER RECHTEN HAND UM DAS HINDERNIS (1) ZUM RECHTEN LAY-UP (1 VERSUCH). EIGENER REBOUND, DANN DRIBBLN MIT DER LINKEN HAND (2) UM DAS ZWEITE HINDERNIS. WEITER MIT DER LINKEN HAND (3) ZUM LINKEN LAY-UP (1 VERSUCH). EIGENER REBOUND, DANN MIT DER RECHTEN HAND ZURÜCK ZUR AUSGANGSPOSITION DRIBBELN.

DRILL 3: SCHNELLIGKEIT



VOM PUNKT X ZUM HINDERNIS A SPURTEN, DIESES UMRUNDEN UND RÜCKWÄRTS ZUM PUNKT X SPURTEN. DANN ZU DEN HINDERNISSEN B, C & D.

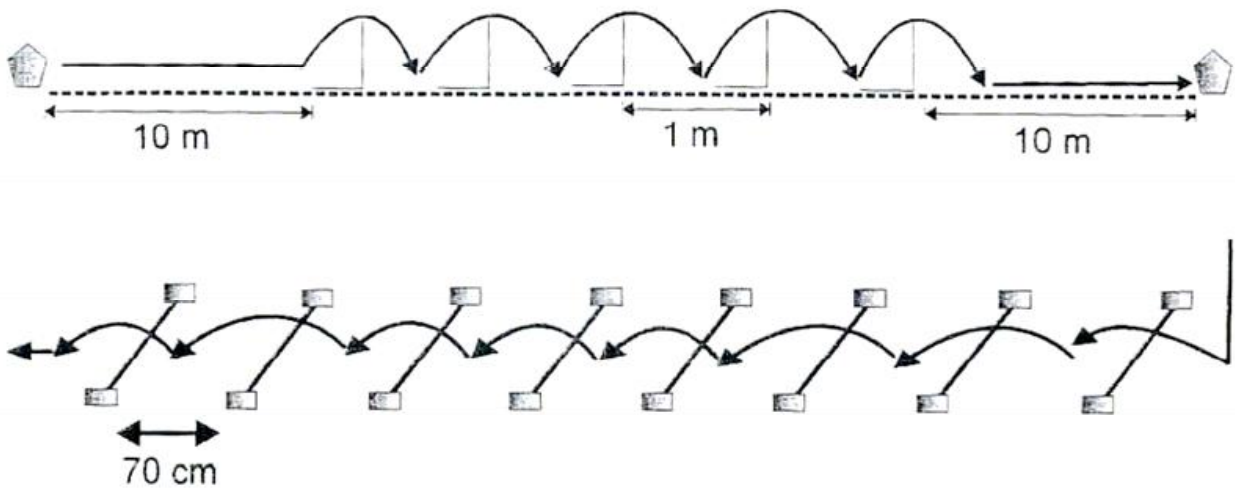
DRILL 4: DRIBBLEKOORDINATION & RICHTUNGSWECHSEL



VOM START MIT DER LINKEN HAND ZUR LINIE A DRIBBELN, DANN 2 SCHRITTE ZURÜCK UND CROSS-OVER DRIBBLE AUF DIE RECHTE HAND. MIT DER RECHTEN HAND ZUR LINIE B

DRIBBELN, 2 SCHRITTE ZURÜCK UND CROSS-OVER DRIBBLE AUF DIE LINKE HAND, USW.
BEI DER UMRUNDUNG DES HINDERNISSES MIT DER AUSSENHAND DRIBBELN (LINKS)!
ENTSPRECHEND ZURÜCK ZUM ZIEL.

DRILL 5: KOORDINATION & SCHNELLIGKEIT



5 HÜRDEN & 8 STÄBE

10 M ANLAUF NEHMEN, DANN MIT BEIDEN FÜSSEN ÜBER DIE HÜRDEN SPRINGEN
(ZWEIFUSSKONTAKT OHNE ZWISCHENSPRUNG).

DANACH ÜBER DIE STÄBE SPRINGEN (EINFUSSKONTAKT OHNE ZWISCHENSPRUNG).