

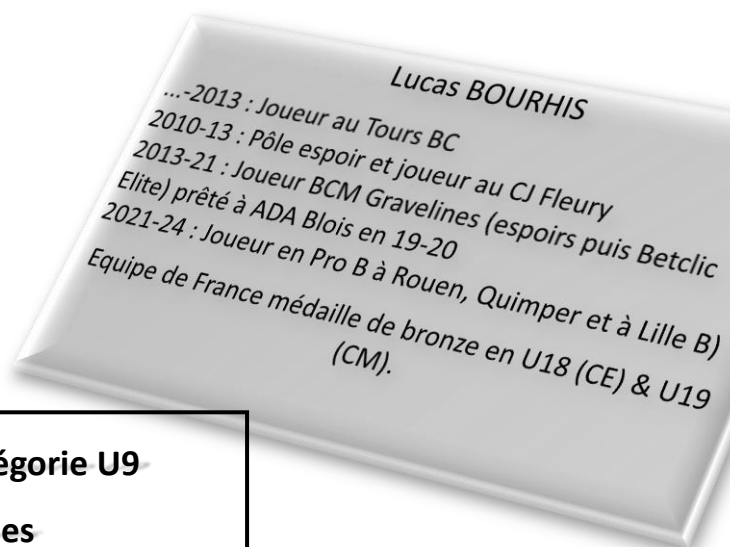


CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL



Epreuve Lucas

BOURHIS



Savoir-Faire de la catégorie U9

- Conduire des dribbles
- Faire une passe précise
- Enchaîner dribble, arrêt et passe

Matériel

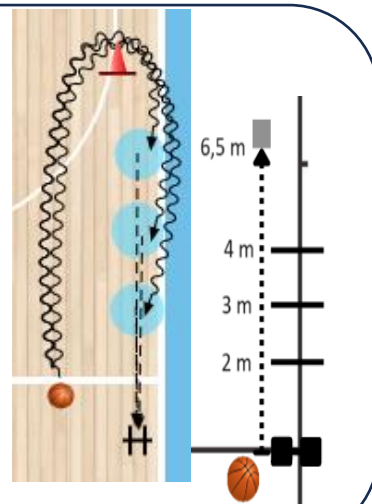
2 ballons, 1 dispositif Air-pass, 1 plot

Déroulement

Ballon en main, au déclenchement du chrono, le joueur part en dribble et contourne le plot. Il choisit sa zone et effectue une passe vers le dispositif Air-Pass. Le ballon doit avoir quitté ses mains avant que ses pieds ne franchissent la limite. Si celle-ci est dépassée, la réussite de la passe est comptabilisée sur la zone inférieure. Le ballon est récupéré par un autre joueur. Il retourne ensuite reprendre un autre ballon derrière la ligne afin de refaire une tentative. Ceci jusqu'à la fin des 45".

Barème

Derrière la ligne la plus éloignée, on gagne 3 pts, ensuite 2 pts et la plus proche rapporte 1 pt.



Variantes : Varier les arrêts dans l'enchaînement dribble - passe.
Varier les passes (à deux mains, dans le dribble etc...).
Ajouter un slalom sur la 1^{ère} partie pour travailler le dribble.

Forme jouée : Un duel en faisant des passes l'un après l'autre.

Scanner le QR code
pour accéder à
l'exemple vidéo :

