



CENTRE-VAL DE LOIRE
BASKETBALL



Epreuve Noa ESSENGUE

Savoir-Faire de la catégorie U9

- **Poser des appuis**
- **Tirer sous le panier**
- **Capter le rebond**

Noa ESSENGUE
2012-20 : joueur dans le club ...
2019-21 : Pôle espoir à Orléans
2021-23 : Joueur au sein de l'INSEP
2023- : Joueur en BBL (Allemagne) à Ulm
Equipe de France U16 et U18 en 2022 & 2023.

Matériel

2 ballons

Déroulement

Le joueur débute ballon en main sous le panier. Au déclenchement du chronomètre, le joueur commence ses tirs sous le panier. Il tire pendant 45" en alternant le côté droit et le côté gauche du panier. Des dribbles sont possibles pour se replacer sous le panier. Un ballon supplémentaire est disponible si le rebond est trop lointain.

Barème

1 point par panier marqué.

Pénalité

1 point pour marcher (max 2 pts).

Variantes : Ne tirer que d'un côté ou avoir un ballon dans chaque main pour travailler l'habileté.
Garder le ballon au-dessus des épaules.
Cf Mikan Drill et la variété des tirs sous le panier.

Forme jouée : Duel entre 2 joueurs, tous deux sous le même panier
Garder 2 ballons « en vie » en alternant leur utilisation



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

