



## 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'habilité.  
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 :

