



CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL

Epreuve Adja KANE



Savoir-Faire de la catégorie U9

- Conduire le ballon
- Tirer de plein pied
- Tirer en course

Adja KANE
 2012-20 : joueuse dans le club d'Olivet
 2018-20 : Pôle espoir à Bourges
 2020-23 : Joueuse au sein de l'INSEP
 2023- : Joueuse en LFP à Landernau Bretagne Basket
 Equipe de France U15, U16, U17 et U18.

Matériel

3 plots, 1 ballon

Déroulement

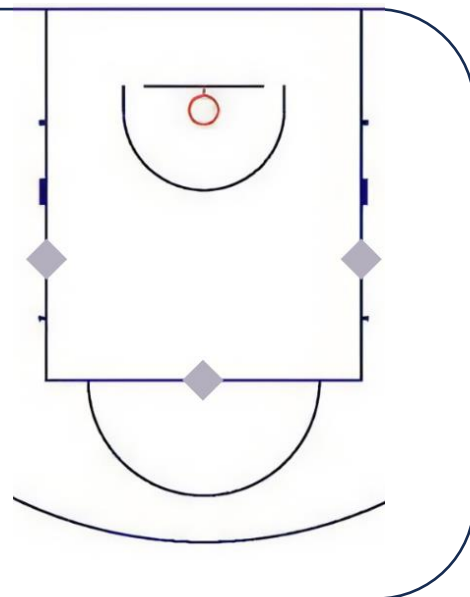
Le joueur débute ballon en main sous le panier. Au déclenchement du chrono, il fait le tour de la raquette en contournant les plots et en dribblant avec la main extérieure. Il effectue un tir (tir en course ou en appui) sans possibilité de 2^{de} chance. Après son rebond, il repart dans l'autre sens pour un tir de l'autre côté du panier. Il poursuit ainsi jusqu'à l'issue des 45".

Barème

Chaque panier marqué rapporte 2 points

Pénalité

1 point pour des dribbles (à partir de 2) de la mauvaise main (2 pts max).



Variantes : placer des pastilles au sol pour l'apprentissage du tir en course.
 Remplacer les plots par un joueur présentant un ballon pour l'apprentissage du tir en course.
 Ajouter un travail de dribble en approche des plots avant le tir.
 Eloigner le 1^{er} tir et/ou autoriser le rebond.

Forme jouée : Duel avec 2 joueurs partant en sens inverse
 Chronométré le temps pour 6 paniers

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

