



CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL

Epreuve OTTO

Kathy-Emma



Savoir-Faire de la catégorie U11

- Développer le tir en course
- Dribble avec les deux mains

Matériel

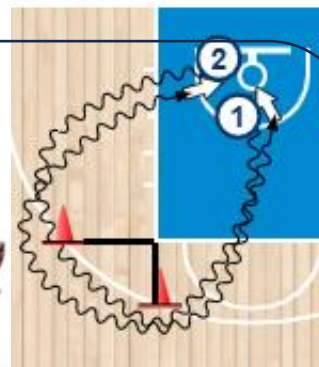
4 plots, 1 ballon

Déroulement

Le joueur commence balle en main sous le panier. Il part par l'intérieur pour un 1^{er} tir en course sans possibilité de rebond. Il repart vers l'extérieur afin de finir sur un tir crochet avec ou sans utilisation de la planche. Les tirs en course effectués avec la mauvaise main ne sont pas comptabilisés. Il change de côté pour faire 2 nouveaux tirs en course et ainsi de suite durant 45".

Barème

2 pts par tir réussi.



Variantes : Modifier les types de tirs en course (appuis décalés, sur un appui, tir sans la planche etc...)
Apprentissage du tir en course avec des moyens pédagogiques.
1c1 avec un défenseur qui fait le tour dans l'autre sens.

Forme jouée : Duel avec 1 joueur de chaque côté.
Rencontre en 1c1
Relai avec 1 équipe sur chaque ¼ de terrain.

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

