



CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL

Epreuve Fatoumata

TOURE



Savoir-Faire de la catégorie U11

- S'arrêter et partir en dribble
- Partir en dribble
- Pivoter

Fatoumata TOURE
 2011-17 : joueuse dans le club du C.S. Mainvilliers
 2017-19 : Pôle espoir à Bourges
 2019-22 : Joueuse au sein de l'INSEP
 2022-23 : Joueuse en LF2 à Monaco Basket.
 2023-24 : Joueuse en LF2 au Cavigal Nice Basket.
 Equipe de France U15, U18 et U19 de 2019 à 2023.

Matériel

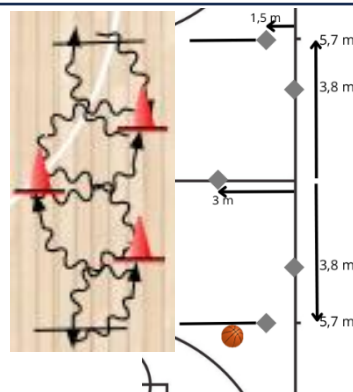
1 ballon, 3 plots

Déroulement

Le joueur part avec le ballon dans les mains. Il effectue un départ en dribble croisé vers le 1^{er} plot. Il fait un cross devant ce plot et se dirige vers le 2^{ème}. Devant celui-ci, il fait un changement de direction avec dribble entre les jambes pour aller vers le 3^{ème}. Il y change de direction avec dribble dans le dos pour aller s'arrêter derrière la ligne. Il pivote, effectue un « 8 » autour des jambes et repart dans l'autre sens (pas de départ en dribble imposé). Le pied extérieur devra systématiquement dépasser le plot visé.

Barème

- 1 point par changement de direction effectué correctement.
- 1 point si le ½ tour avec « 8 » autour des jambes et départ en dribble se fait sans marcher.



Variantes : Ajouter des signaux visuels du coach pour lever le regard du ballon.
 Varier les changements de direction (reverse, avec main opposé etc...).

Faire un arrêt et départ sur chacun des 3 plots

Forme jouée : Le premier défie les autres sur un changement de direction de son choix.
 Course relais par équipe.

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

