



CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL



28 Epreuve Guershon YABUSELE

Guershon YABUSELE
 2006-20 : joueur à l'A. Dreux dans le club du C.E.S. Tours
 2009-11 : Pôle espoir à Tours et au club de l'A. Lucé.
 2011-16 : Joueur à Roanne (espoirs, ProA & ProB) puis Rouen
 2016-19 : Drafté par les Boston Celtics, il joue à Boston mais
 aussi en Chine et en G-League.
 2019 - 21 : Joueur à LDLC ASVEL (ProA & Euroleague)
 2021 - 24 : Joueur au Real Madrid (Liga & Euroleague)
 Equipe de France U18 & U20, médaille d'Argent aux
 JO Tokyo 2020 et championnat d'Europe en 2022.

Savoir-Faire de la catégorie U11

- Développer le tir en course
- Utiliser les appuis dans les enchainements.
- Passer la balle avec précision

Matériel

2 plots, 3 ballons, 1 dispositif AirPass

Déroulement

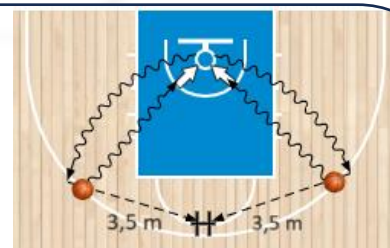
Le joueur part de la ligne des 3 pts avec le ballon en main. Il effectue un DP main droite, il prend son rebond et repart vers la ligne à 3 pts à gauche. Il effectue dans la zone délimitée une passe vers la cible AirPass. Il ramasse un autre ballon, et repart pour un DP main gauche. Il enchaîne ces actions durant 45".

Barème

2 pts par tir réussi.
 1 pt par cible atteinte

Pénalité

1 pt pour marcher (max 3 pts)



Variantes : Varier les types de tirs en course
 Travail du démarquage avant le départ en dribble.
 Varier la passe (dans le dribble, après arrêt, skip pass).

Forme jouée : Duel avec 1 joueur de chaque côté.

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

