



# CENTRE-VAL DE LOIRE BASKETBALL

## Epreuve Fatoumata

### TOURE



*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.

- Savoir-Faire de la catégorie U11**
- S'arrêter et partir en dribble
  - Partir en dribble
  - Pivoter

### Matériel

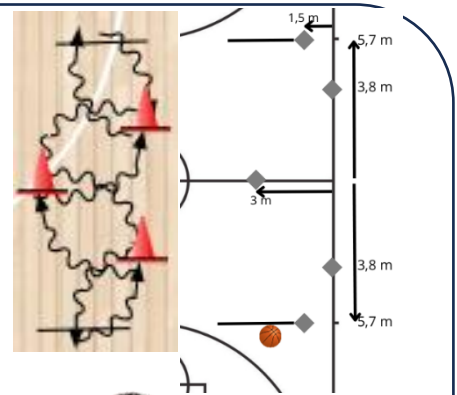
1 ballon, 3 plots

### Déroulement

Le joueur part avec le ballon dans les mains. Il effectue un départ en dribble croisé vers le 1<sup>er</sup> plot. Il fait un cross devant ce plot et se dirige vers le 2<sup>ème</sup>. Devant celui-ci, il fait un changement de direction avec dribble entre les jambes pour aller vers le 3<sup>ème</sup>. 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.