

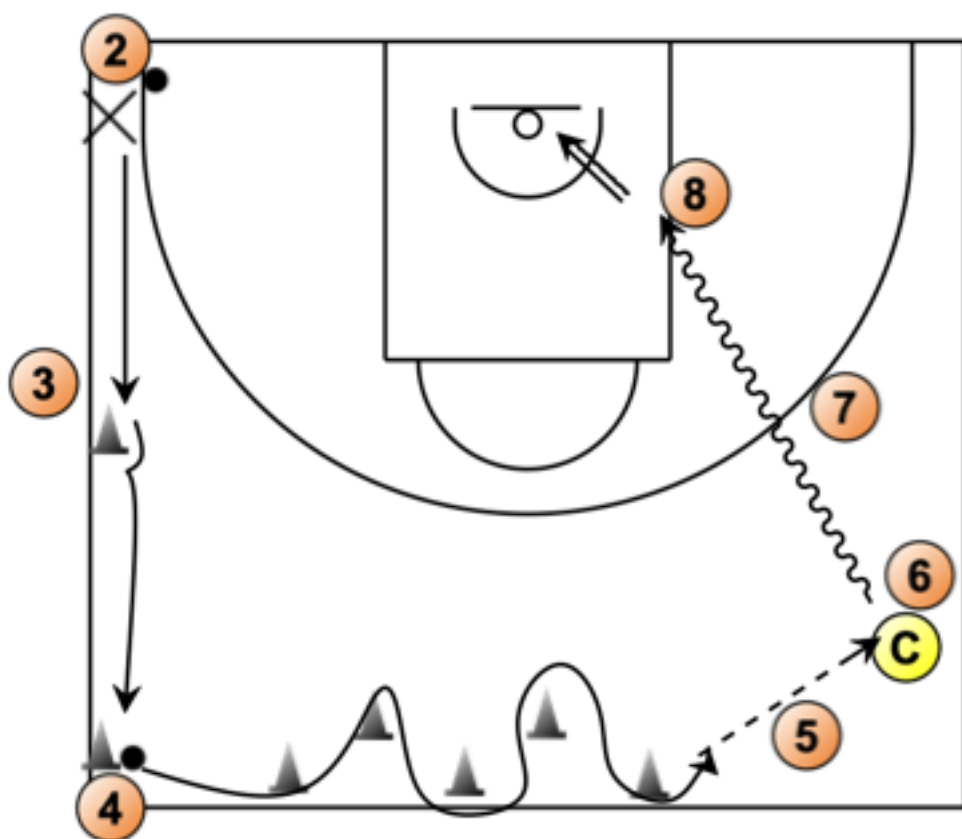
Equipe Technique Oise
Formation Joueur

TESTS TECHNIQUES OBJECTIF TANGO



Parcours 1 : VERT

1. Etre en tenue de basketball (short, maillot)
2. Manipulation en statique : Figure 8 (3 tours dans chaque sens sans perdre le ballon)
3. Lâcher le ballon et sauter au dessus de l'obstacle, course avant jusqu'au plot puis course arrière, se stopper au plot2 et faire demi-tour
4. Prendre le ballon, faire des tours de taille durant le parcours. Contourner les plots en 8 latéral, slalomer
5. Effectuer une passe directe au coach
6. Venir reprendre le ballon et partir en dribble dans le mouvement
7. Dribbler alternativement main droite et main gauche
8. Effectuer un arrêt simultané, marquer un tir au cercle



Matériel

2 ballons T5

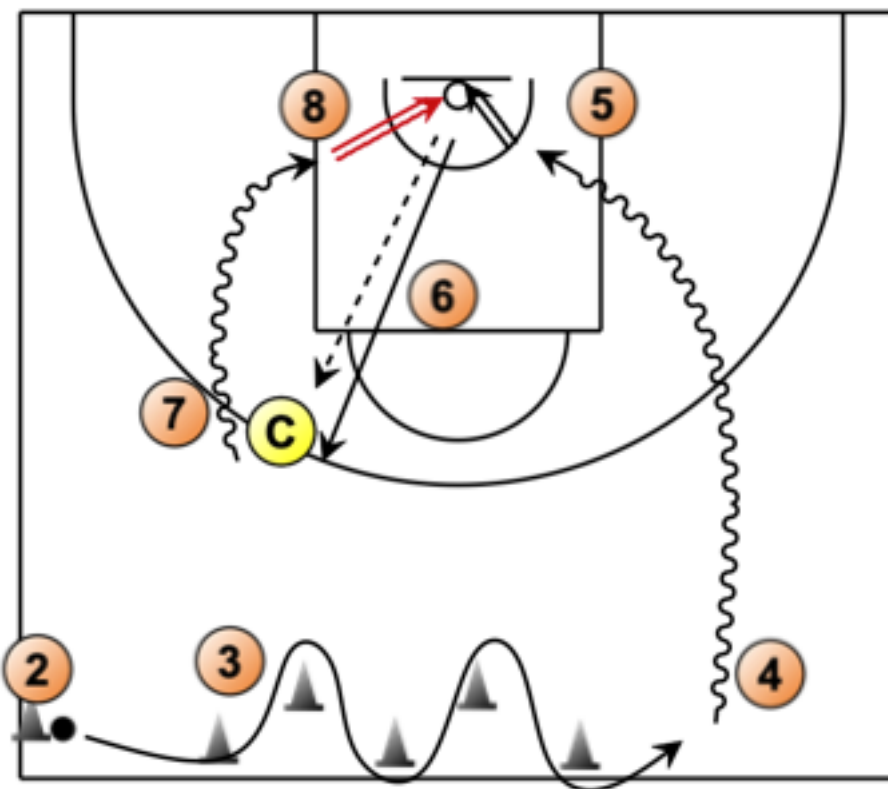
7 plots

1 panier

Test : JAUNE

Parcours 2

1. Etre en tenue de basketball, chaussures avec lacets Verts serrés
2. Manipulation en statique : Figure 8 + Tour de taille (idem)
3. Contourner les plots en déplacement vers l'arrière (ballon tenu)
4. Déplacement en dribble main droite
5. Arrêt à 45° à 1m du cercle et tir avec la planche
6. Récupérer le ballon, faire une passe après 1 dribble, venir reprendre dans les mains de C
7. Déplacement en dribble main gauche
8. Arrêt à 45° à 1m du cercle et tir avec la planche



Matériel

1 ballons T5

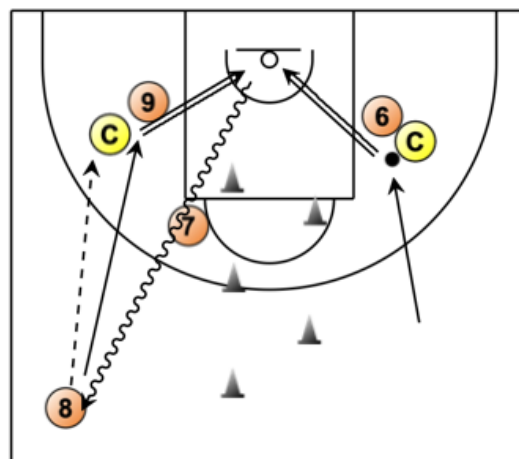
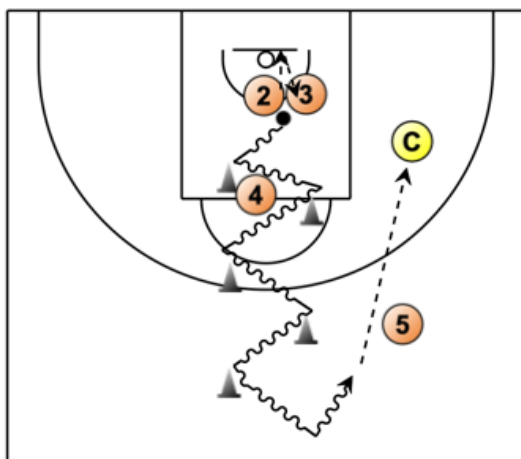
6 plots

1 panier

Test : BLEU

Parcours 3

1. Etre en tenue de basketball, chaussures avec lacets jaunes serrés + bouteille eau
2. Manipulation en statique : Ciseaux (5 répétitions)
3. Lancer le ballon sur la planche, sauter pour le récupérer à 2 mains
4. Départ en dribble en effectuant un changement de main croisé sous les genoux (crossover) devant chaque plot x 4
5. Passer dans la course au coach et venir récupérer le ballon
6. Enchaîner tir en course (sans dribble) à droite
7. Déplacement en dribble alternatif
8. Arrêt simultané et passe à terre à C
9. Récupérer le ballon dans les mains et enchaîner tir en course sans dribble à gauche



Matériel

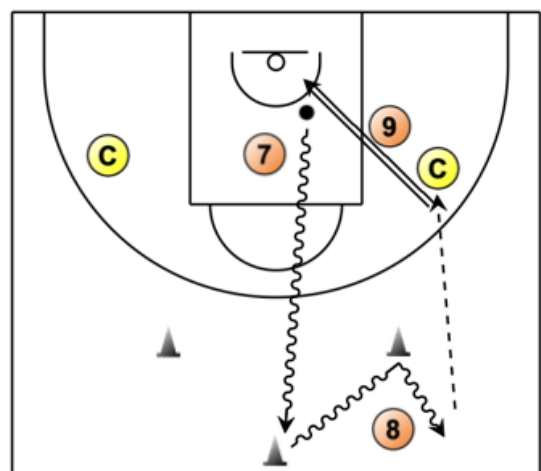
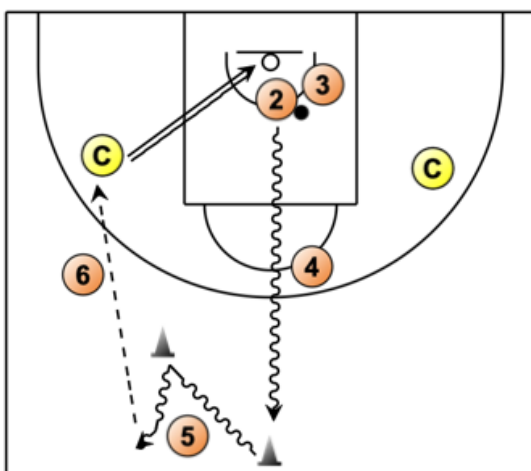
1 ballons T5

5 plots

Test : VIOLET

Parcours 4

1. Etre en tenue de basketball, chaussures avec lacets Bleus serrés (bouteille eau)
2. Manipulation statique dans le dribble
3. Lancer le ballon sur la planche et sauter pour le récupérer à 2 mains
4. Déplacement en dribble de contre attaque (alterner main droite, main gauche)
5. Déplacement en dribble vers le plot, puis effectuer 2 dribbles de recul main gauche
6. Passer à C1 venir prendre le ballon dans les mains et tir en course main gauche
7. Déplacement en dribble de contre attaque (alterner main droite, main gauche)
8. Déplacement en dribble vers le plot, puis effectuer 2 dribbles de recul main gauche
9. Passer à C2 venir prendre le ballon dans les mains et tir en course main droite
10. Tirer au lancer franc



Matériel

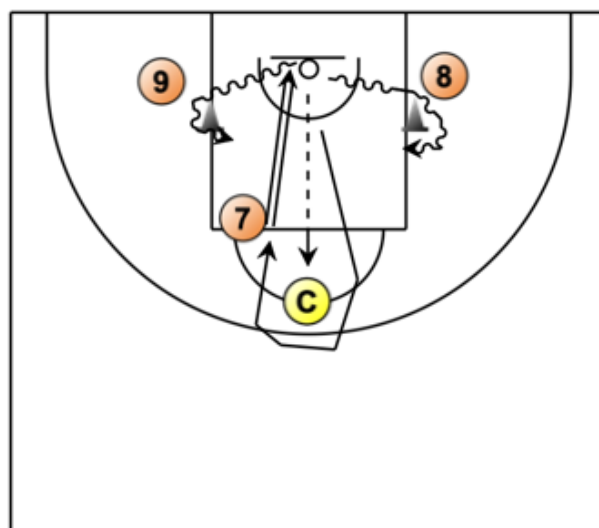
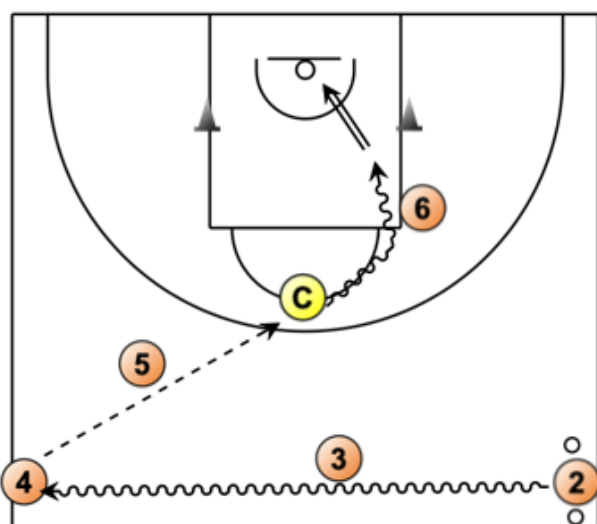
1 ballons T5

3 plots

Test : ROUGE

Parcours 5

1. Etre en tenue de basketball, chaussures avec lacets
Violets serrés (bouteille eau)
2. Manipulation en statique avec 2 ballons : réaliser 20
dribbles alternés
3. Poser un ballon et partir en dribble de contre attaque
4. Arrêt simultané
5. Pivoter vers le coach et passer le ballon main derrière la
balle (push)
6. Récupérer le ballon dans les mains du coach, enchaîner tir
en course main droite
7. Passe (2 mains au dessus de la tête) au coach
8. Récupérer le ballon et enchaîner un tir en course main
gauche
9. Contourner en dribble le plot de droite, arrêt alternatif + tir
10. Idem avec le plot de gauche



Matériel

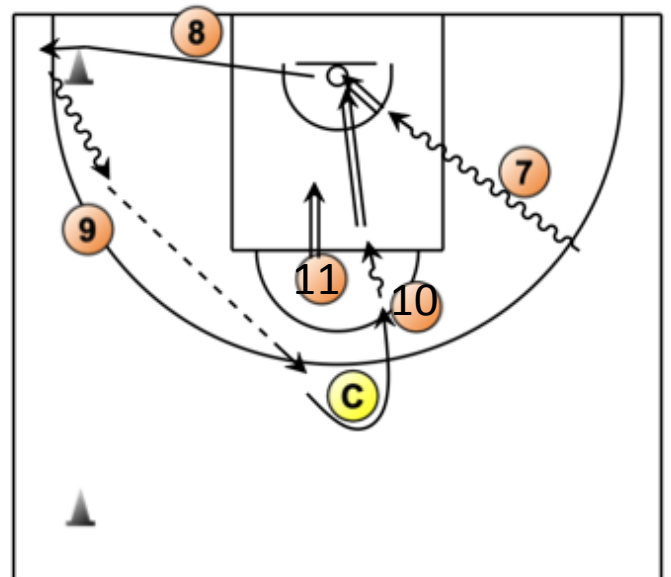
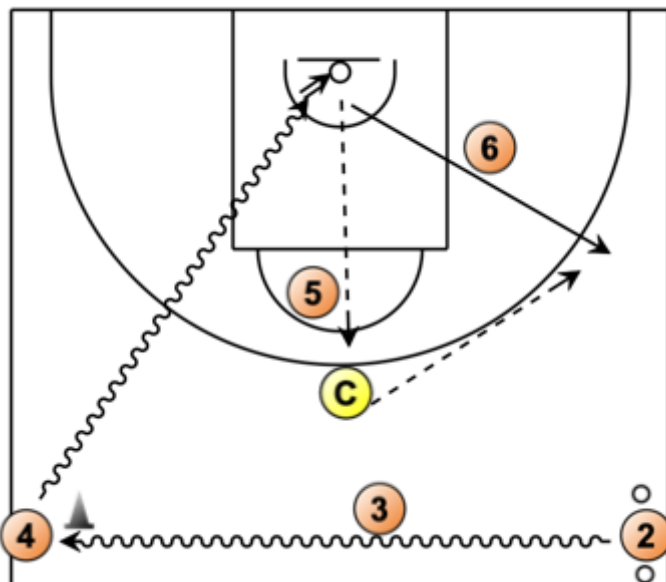
2 ballons

2 plots

Test : TANGO

Parcours 6

1. Etre en tenue de basketball, chaussures avec lacets Rouge serrés (bouteille eau)
2. Manipulation en statique avec 2 ballons : 20 dribbles simultanés
3. Déplacement avant avec 2 ballons en dribbles alternatifs
4. Poser le ballon main droite et effectuer un tir en course main gauche après dribble
5. Récupérer le ballon de tir, passer au coach dans l'axe
6. Sortir à 45°, réception face au passeur (arrêt simultané)
7. Départ croisé et tir en course main droite
8. Déplacement arrière vers le plot dans le corner,
9. Passe dans la course au coach (axe)
10. Contourner le coach, prendre le ballon et tir après dribble dans l'axe
11. Lancer franc



Matériel

2 ballons

2 plots