
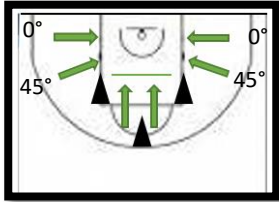
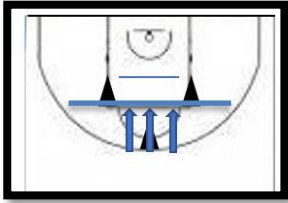
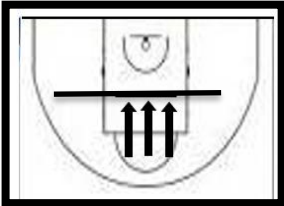


## PANIER D'OR 2019 – DEROULEMENT

Descriptif	Répétitions	Consignes
<b>1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES</b>		
<p>Départ devant le cercle, faire un départ croisé à droite enchaîner les tirs de dessous en alternance droite, gauche sans marcher (Puis à gauche en inversant les appuis) Les deux premiers plots sont situés à 4m80 de la planche et le troisième sur la ligne des 6m25.</p>	<p><b>2 fois de chaque côté</b> <u>Valeur du tir :</u> <b>2 points</b></p>	<p><i>TIR à exécuter sans dribble</i> <b>Si dribble, alors panier refusé</b> <b>Le joueur peut se replacer devant le cercle en dribblant si le ballon est projeté loin de l'emplacement initial.</b></p>
<b>2- TIRS EN COURSES</b>		
 <p>Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (Alternance à gauche)</p>	<p><b>2 fois de chaque côté</b> <u>Valeur du tir :</u> <b>2 points</b></p>	<p><i>Dribble main droite à droite avec appuis droite-gauche</i> <i>(Inversement à gauche)</i> <b>Ne valider que les tirs sans marcher (du rebond au tir en course) en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).</b></p>
<b>3- STOP TIRS</b>		
 <p>Dribbles main droite autour de la zone restrictive puis tir de plein pied à droite puis tir au centre et enfin tir à gauche</p>	<p><b>2 fois de chaque côté</b> <u>Valeur du tir :</u> <b>2 points</b></p>	<p><b>Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche</b></p>
<b>4- TIRS DE LOIN</b>		
 <p>Tir de derrière la ligne des lancers francs prolongée avec l'autorisation de prendre son rebond et de retirer uniquement si le ballon ne touche pas le sol</p>	<p><b>3 tirs de loin</b> <u>Valeur du tir direct :</u> <b>3 points</b> <u>Valeur du tir après rebond :</u> <b>1 point</b></p>	<p><b>Ne valider que les tirs sans marcher, la ligne des tirs de loin est celle des lancers-francs pour les jeunes et seniors (4m60 de la planche)</b></p>
<b>5- LANCERS FRANCS</b>		
	<p><b>3 lancers francs</b> <u>Valeur du tir :</u> <b>2 points</b></p>	<p><b>Respecter la ligne des lancers francs (2m80 de la planche), il ne faut pas franchir la ligne sinon le panier est refusé</b></p>

### VALORISATION DU TEMPS

Mesure du 1<sup>er</sup> tir à la fin de l'étape 3 – STOP TIRS

Inférieur ou égal à 1'20"	De 1'21" à 1'25"	De 1'26" à 1'35"
+3 points	+2 points	+1 point

### RECOMPENSES

Panier d'Or	Panier d'Argent	Panier de Bronze
35 points	30 points	25 points