
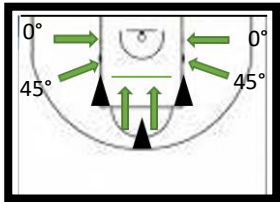
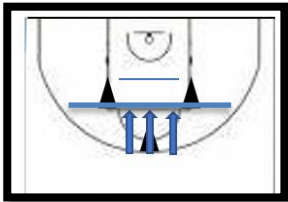
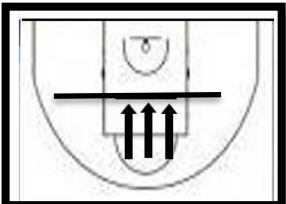


PANIER D'OR 2020 – DEROULEMENT

Descriptif	Répétitions	Consignes
1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES		
<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>2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points</p>	<p><i>TIR à exécuter sans dribble</i> Si dribble, alors panier refusé Le joueur peut se replacer devant le cercle en dribblant si le ballon est projeté loin de l'emplacement initial.</p>
2- TIRS EN COURSES		
 <p>Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (Alternance à gauche)</p>	<p>2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points</p>	<p><i>Dribble main droite à droite avec appuis droite-gauche</i> <i>(Inversement à gauche)</i> 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).</p>
3- STOP TIRS		
 <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>2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points</p>	<p>Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche</p>
4- TIRS DE LOIN		
 <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>3 tirs de loin <u>Valeur du tir direct :</u> 3 points <u>Valeur du tir après rebond :</u> 1 point</p>	<p>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)</p>
5- LANCERS FRANCS		
	<p>3 lancers francs <u>Valeur du tir :</u> 2 points</p>	<p>Respecter la ligne des lancers francs (2m80 de la planche), il ne faut pas franchir la ligne sinon le panier est refusé</p>

VALORISATION DU TEMPS

Mesure du 1^{er} 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