



## Commission Régionale Mini-Basket -Jeunes

### Ligue des Pyrénées de Basket-Ball

Maison du Basket - 36 avenue de l'Hers

B.P. 65105

31504 Toulouse cedex 5

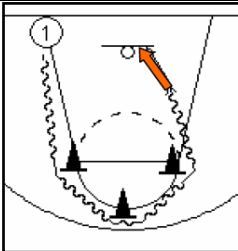
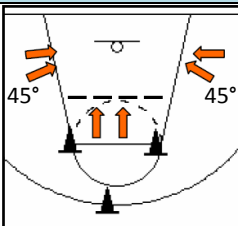
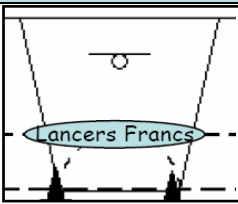
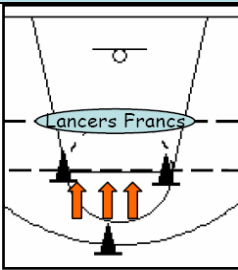
Tél. 05 62 71 69 59

Fax 05 62 71 69 58

E-mail : secretariat@basketpyrenees.org



## Panier d'Or 2013 - Déroulement

Descriptif	Répétitions	Consignes
<b>1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES</b>		
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)	<b>2 fois de chaque côté</b> Valeur du tir : <b>2 points</b>	<i>A exécuter sans dribble</i> <b>Si dribble, alors panier refusé</b>
<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>	<b>2 fois de chaque côté</b>  Valeur du tir : <b>2 points</b>	<i>Dribble main droite à droite (inversement à gauche)</i>  <b>Ne valider que les tirs sans marcher en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).</b>
<b>3- STOP TIRS</b>		
 <p>0° 45° 0° 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>	<b>2 fois de chaque côté</b>  Valeur du tir : <b>2 points</b>	<b>Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche</b> <b>Enchaîner dribble tir sans marquer d'arrêt (si arrêt non validé)</b>
<b>4- LANCERS FRANCS</b>		
 <p>Lancers Francs</p>	<b>3 lancers francs</b>  Valeur du tir : <b>2 points</b>	<b>Respecter la ligne des lancers francs</b>
<b>5- TIRS DE LOIN</b>		
 <p>Lancers Francs</p>	<b>3 tirs de loin</b>  Valeur du tir direct : <b>3 points</b>  Valeur du tir après rebond : <b>1 point</b>	<b>Ne valider que les tirs sans marcher</b>

### Récompenses

Panier d'OR	Panier d'ARGENT	Panier de BRONZE
35 points	30 points	25 points