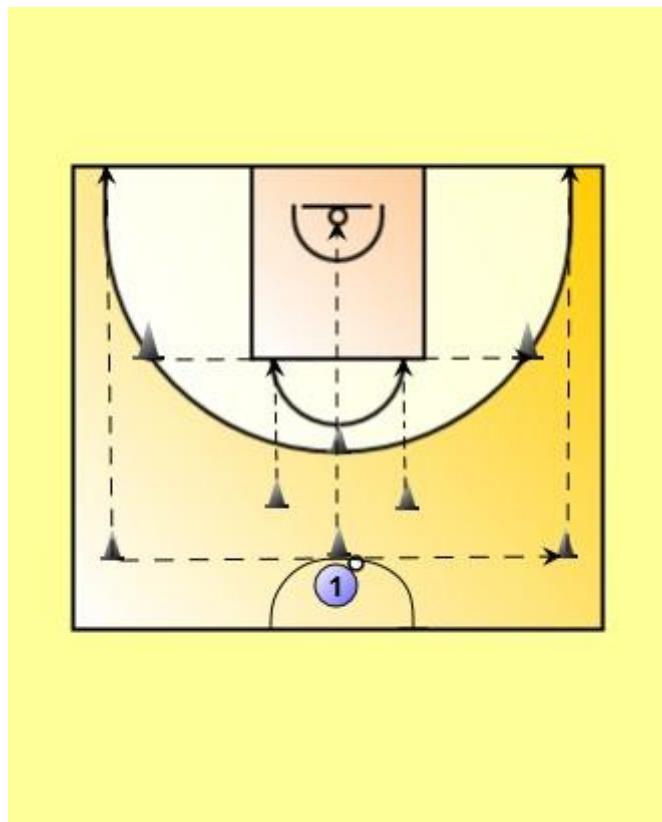


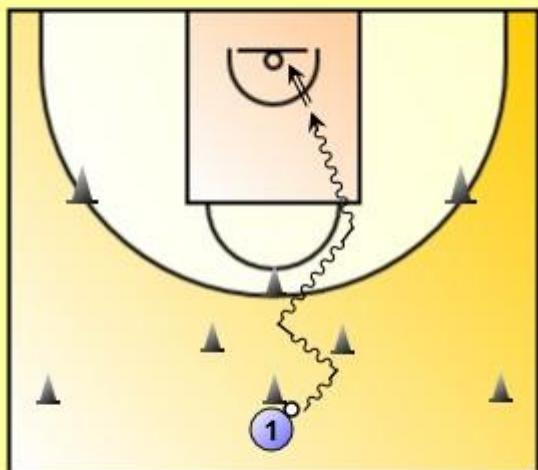
DISPOSITION DU MATERIEL

Matériel nécessaire :

- 1 ballon,
- 1 chronomètre,
- 8 plots disposés comme suit :



FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE-ATTAQUE

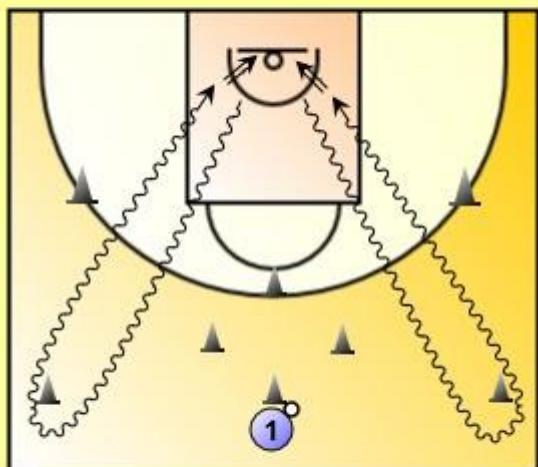


- Départ Ligne médiane, vers la droite ou la gauche au choix
- Déclenchement du chronomètre au lâcher du ballon lors du départ en dribble

- Départ croisé sans marché
- Changement de main au 2nd plot
- Changement de main au 3ème plot
- **Lors des changements de mains le ballon et un appui doivent aller au-delà du plot**

Tir en course :

- appuis droite-gauche, tir main droite, Push up ou Lay up pour le tir à droite
OU
- appuis gauche-droite, tir main gauche, Push up ou Lay up pour le tir à gauche



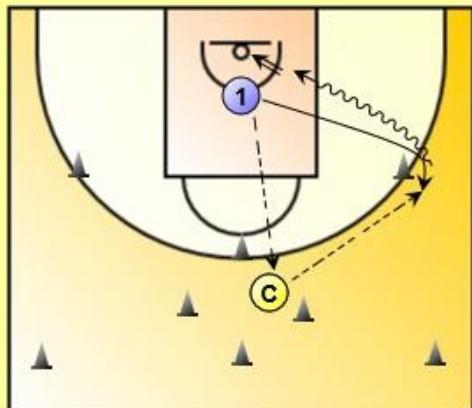
- Rebond et départ sans marché vers le plot de son choix
- Dribble de contre-attaque
- Contourner le 1er plot

Tir en course :

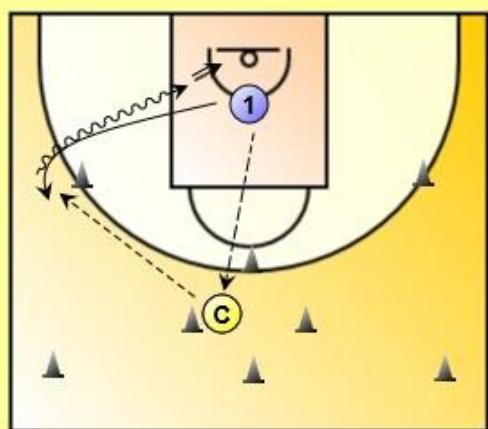
- appuis droite-gauche, tir main droite, Push up ou Lay up pour le tir à droite
OU
- appuis gauche-droite, tir main gauche, Push up ou Lay up pour le tir à gauche

Recommencer vers le 2nd plot

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS SUR JEU PLACE

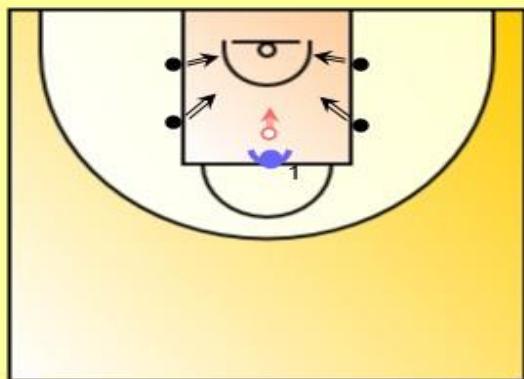


- Rebond, passe directe, sans marché et sans dribble, à l'entraîneur, **situé entre les 4 plots du départ**, démarquage à droite
- Réception du ballon en appuis alternés (droite-gauche), pivoté-engagé ou réception sur appuis simultanés
- Départ croisé main droite (sans marché)
- Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite, tous les types de finitions sont acceptés



- Rebond, passe directe, sans marché et sans dribble, à l'entraîneur, **situé entre les 4 plots du départ**, démarquage à gauche
- Réception du ballon en appuis alternés (gauche-droite), pivoté-engagé ou réception sur appuis simultanés
- Départ croisé main gauche (sans marché)
- Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche, tous les types de finitions sont acceptés

FONDAMENTAUX TIRS EXTERIEURS & LANCERS FRANCS



4 spots de tirs :

- 2 à la marque la plus basse du rebond de lancers francs
- 2 à la marque la plus haute du rebond de lancers francs

Après chaque tir manqué, un rebond pour un tir supplémentaire, si le ballon ne fait qu'un rebond maximum au sol. (Possibilité de dribbler avant le tir)

Chronomètre arrêté quand le joueur traverse la ligne des L.F.

Un Lancer Franc (après arrêt du chronomètre / distance 4 mètres)

PAS DE TIR A 3 POINTS

CHRONOMETRE ET BONUS TEMPS

Filles	Garçons
60 à 65 secondes : +6	55 à 60 secondes : +6
66 à 70 : +3	61 à 65 secondes : +3
71 secondes et + : Pas de bonus	66 secondes et + : Pas de bonus

DECOMPTE DES POINTS

Gestes techniques à réaliser	Nombre de points
------------------------------	------------------

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE ATTAQUE	
Départ sans marché	1
Changement de mains n°1	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Changement de mains n°2	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Départ sans marché + Dribble de Contre-Attaque	1
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Départ sans marché + Dribble de Contre-Attaque	1
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
TOTAL 1	14 (16 points potentiels au 2nd tour et finale)

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS SUR JEU PLACE	
Passe directe à l'entraîneur	1
Attraper sur appuis pivoté-engagé (droite - gauche) / ou simultanés	1
Départ croisé, main droite, sans marché	1
Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Passe directe à l'entraîneur	1
Attraper sur appuis pivoté-engagé (gauche - droite) / ou simultanés	1
Départ croisé, main gauche, sans marché	1
Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche	3 (si appuis inversés ou tir avec main droite = 1)
TOTAL 2	12

FONDAMENTAUX TIR EXTERIEUR & LANCERS FRANCS

Tir Bas Droite	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Bas Gauche	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Haut Droite	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Haut Gauche	3
Tir réussi après Rebond	1
Lancer Franc	4
TOTAL 3	16

VITESSE D'EXECUTION

TEMPS FILLES	60 à 65 s. +6
	66 à 70 s. +3
	71 s. et + Pas de Bonus
TEMPS GARCONS	55 à 60 s. +6
	61 à 65 s. +3
	66 s. et + Pas de Bonus
BONUS TEMPS	6 / 3 / 0

TOTAL (T1 + T2 + T3 + BONUS TEMPS)	Score Maximum : 50 (1^{er} tour 48 points)
---	---