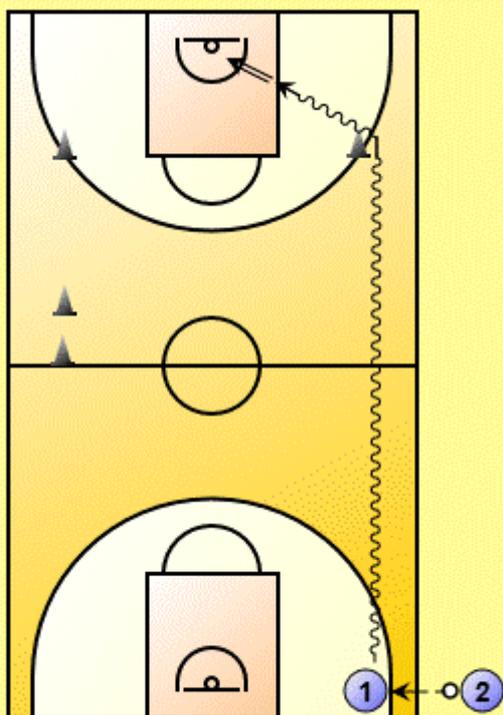
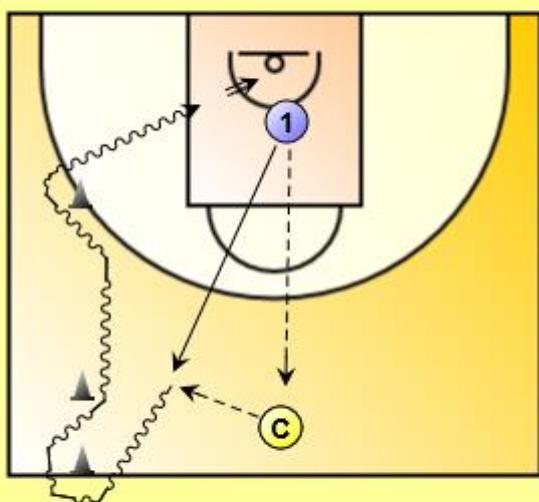


FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE-ATTAQUE

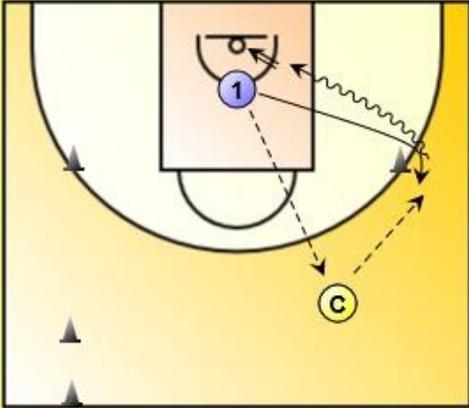


- Départ Ligne de fond, côté droit du terrain, ½ terrain opposé
- Déclenchement du chronomètre à la réception de la passe
- Pivoté, et départ sans marché
- Traversée du terrain en dribble de contre-attaque
- A la ligne à 3 points, dribble main droite
- Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite, Push up ou Lay up

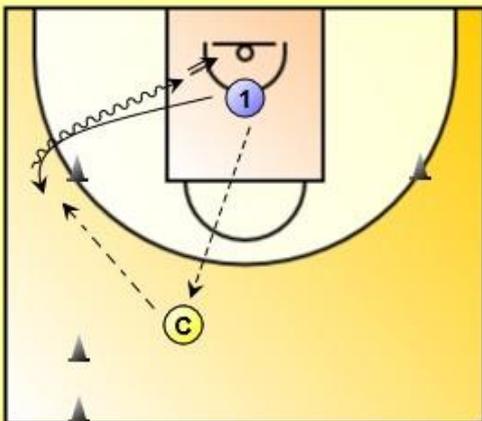


- Passe directe à 2 mains à l'entraîneur de l'intérieur de la zone restrictive au rond central (après dribble ou sans dribble)
- Course, attrapé du ballon en courant, prise du dribble sans marché
- Contourner le 1^{er} plot
- Au 2nd plot, changer de main de gauche à droite
- Au 3^{ème} plot changer de main de droite à gauche
- Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche, push up ou Lay up

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS SUR JEU PLACE

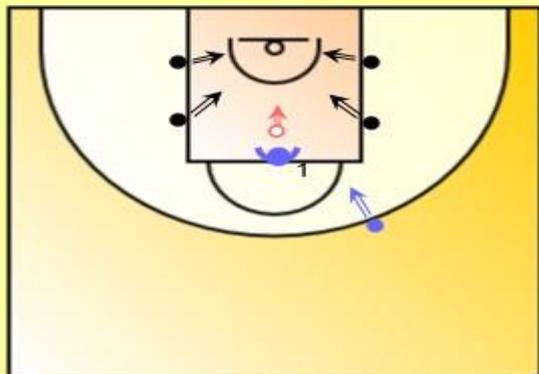


- Rebound, passe directe à 2 mains à l'entraîneur, démarquage à droite
- Réception du ballon en appuis alternés (droite-gauche), pivoté-engagé ou réception sur appuis simultanés
- Départ croisé main droite (sans marché)
- Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite, tous les types de finitions sont acceptés



- Rebound, passe directe à 2 mains à l'entraîneur, 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 TIR EXTERIEUR & 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)
- 🏀 Un tir à 3 points (à partir du 2nd tour), pas de rebond
- 🏀 Chronomètre arrêté **quand le joueur traverse la ligne des L.F. (1^{er} tour), au lâcher du ballon sur le tir à 3 points (2nd tour et finale)**
- 🏀 Un Lancer Franc (après arrêt du chronomètre / distance 4 mètres)

CHRONOMETRE ET BONUS TEMPS

Filles	Garçons
55 à 60 secondes : +6	50 à 55 secondes : +6
61 à 65 secondes : +3	56 à 60 secondes : +3
66 secondes et + : Pas de bonus	61 secondes et + : Pas de bonus

DECOMPTE DES POINTS

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

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE ATTAQUE

Départ sans marché	1
Traversée du terrain en dribble de contre-attaque	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
Réception du ballon et prise du dribble sans marché	1
Changement de main de gauche vers la droite	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Changement de main de droite vers la gauche	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche	3 (si appuis inversés ou tir avec main droite = 1)
TOTAL 1	12 (14 points 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
Tir à 3 points (2 nd tour)	3
Lancer Franc	5
TOTAL 3	20 (17 points au 1^{er} tour)

VITESSE D'EXECUTION

TEMPS FILLES	55 à 60 s. +6
	61 à 65 s. +3
	66 s. et + Pas de Bonus
TEMPS GARCONS	50 à 55 s. +6
	56 à 60 s. +3
	61 s. et + Pas de Bonus
BONUS TEMPS	6 / 3 / 0

TOTAL (T1 + T2 + T3 + BONUS TEMPS)	Score Maximum : 52 (1^{er} tour 47 points)
---	---