



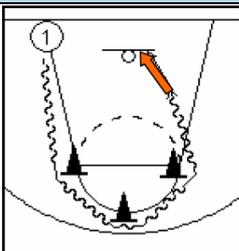
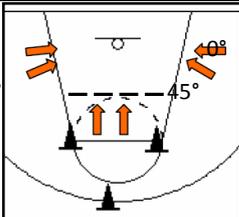
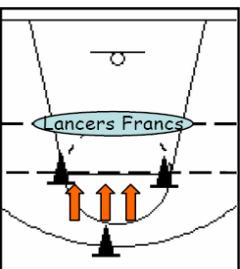
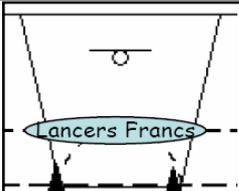
Commission Régionale Mini-Basket -Jeunes

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 2016 - Déroulement

Descriptif	Répétitions	Consignes
1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES		
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)	2 fois de chaque côté Valeur du tir : 2 points	Tirs à enchaîner sans dribble ; Si dribble, alors panier refusé, sauf lorsque le ballon est projeté loin de l’emplacement initial et de manière à se replacer face au cercle.
2- TIRS EN COURSES		
 Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (alternance à gauche)	2 fois de chaque côté Valeur du tir : 2 points	Dribble main droite à droite (inversement à gauche) Ne valider que les tirs sans marcher en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).
3- STOP TIRS		
 Dribbles main droite autour de la zone restrictive puis tir de plein pied à droite puis tir au centre et enfin tir à gauche	2 fois de chaque côté Valeur du tir : 2 points	Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche Enchaîner dribble tir sans marquer d’arrêt (si arrêt non validé)
4- TIRS DE LOIN		
 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	3 tirs de loin Valeur du tir direct : 3 points Valeur du tir après rebond : 1 point	Ne valider que les tirs sans marcher
5- LANCERS FRANCS		
 Lancers Francs	3 lancers francs Valeur du tir : 2 points	Respecter la ligne des lancers francs

VALORISATION DU TEMPS

Phase Départementale : Mesure du 1^{er} tir jusqu’à la fin de l’étape 3 – STOP TIR
Phase Régionale : Mesure du 1^{er} tir jusqu’à la fin de l’étape 4 – Tirs de loin

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

Récompenses

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