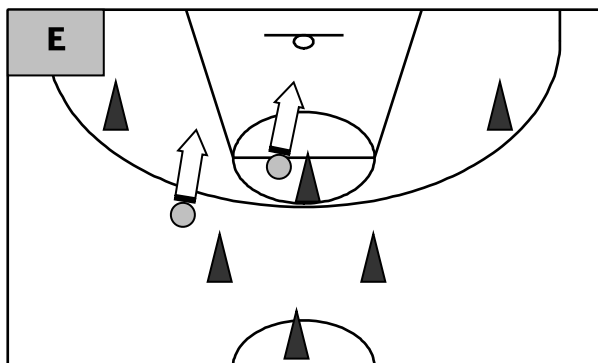
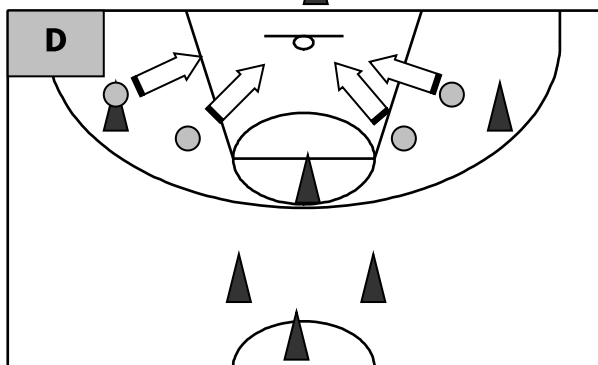
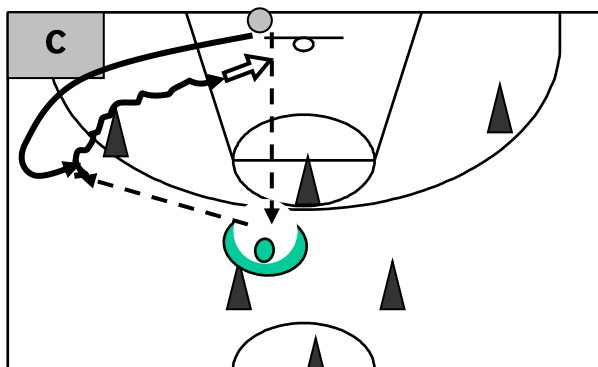
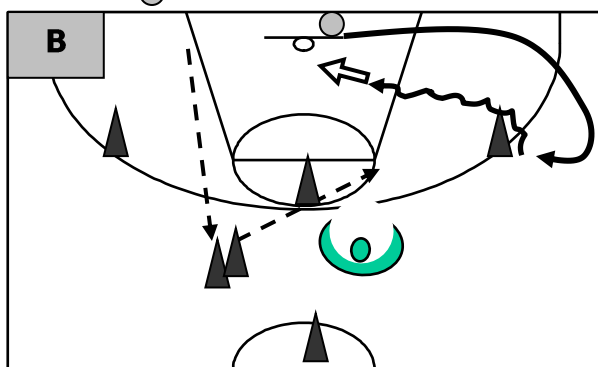
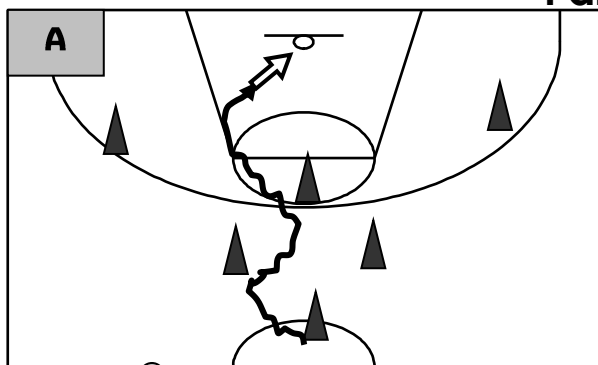


#### Parcours 2<sup>ème</sup> tour



#### ORGANISATION

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 6 plots. 1 chrono.  
Hauteur des paniers : 2m60

#### DEROULEMENT

**Schéma A** Chrono déclenché dès que le joueur en « attitude basket » devant le 1<sup>er</sup> plot part en dribble croisé (main gauche ou main droite) \* Changements de direction « cross over » devant le 2<sup>ème</sup> plot (de droite ou de gauche) et devant le plot en tête de raquette \* Double-pas (main droite à droite ou main gauche à gauche).

**Schéma B** Le joueur récupère son ballon \* Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur \* Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied droit) \* Départ en dribble « croisé » (main droite à droite). Pied de pivot droit, pied gauche « libre », départ sans marché vers ligne de fond. \* Double-pas (main droite à droite).

**Schéma C** Le joueur récupère son ballon \* Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur \* Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied gauche) \* Départ en dribble « croisé » (main gauche), pied de pivot gauche, pied droit « libre ». \* Double-pas (main gauche à gauche).

**Schéma D** \* quatre tirs extérieurs raquette à 2 pts \* Deux tirs en position basse \* Deux tirs au-dessus de la dernière marque servant au positionnement des joueurs au lancer-franc \* Sur tous ces tirs si rebond offensif capté (même si le panier est rentré !) avant le 2<sup>ème</sup> rebond du ballon au sol, le joueur peut tenter (sans dribbler) un 2<sup>ème</sup> tir qui rapporte 1 point.

**Schéma E** \* Un lancer-franc (50 cm devant la ligne de LF), sans rebond offensif. \* Un tir à 3 pts, sans rebond offensif (distance 6m25). \* Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.

**Chronomètre** Bonus de 3 pts si le temps est inférieur à 60'', 1 pt entre 60'' et 65'', 0 pt entre 66'' et 75'' et -2 pts si le temps est supérieur à 75''. Le temps cumulé des 3 passages servira à départager les éventuelles égalités.

#### ATTRIBUTION DES POINTS

<b>Schéma A</b>	Départ sans marché	= 1 pt	<b>5</b>
	Changement direction	= 1 pt (X2)	
<b>Schéma B</b>	Panier avec la bonne main	= 2 pts	<b>4</b>
	Triple menace	= 1 pt	
<b>Schéma C</b>	Départ sans marché	= 1 pt	<b>4</b>
	Panier avec la bonne main	= 2 pts	
<b>Schéma D</b>	Quatre tirs extérieurs	= 2 pts/panier	<b>12</b>
	Rebond offensif	= 1 pt/panier	
<b>Schéma E</b>	Tir à trois points	= 3 pts	<b>5</b>
	Lancer-franc	= 2 pts	
		<b>Sous-total</b>	<b>30</b>
<b>Chrono</b>	Moins de 60''	= 3 pts	
	Entre 60'' et 65''	= 1 pt	
	Entre 66'' et 75''	= 0 pt	
	Plus de 75''	= - 2 pts	
		<b>Total</b>	<b>33</b>