



Epreuve Boris DIAW (dribble - passe - tir)

Jramba Jramba

Déroulement :

Le joueur démarre du plot N1 intitulé : Départ
Dribble main gauche et tire en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.
Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot N2 qu'il contourne par l'intérieur en dribblant avec la main de son choix puis :
Dribble main Droite et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.

Le joueur doit effectuer 3 passes.

1 passe sur chaque cible N1, N2 et N3

Il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de la faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Ceci sur les 3 cibles. Pas d'ordre à respecter.

- Prise d'appuis en fente avant.

- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.

- Il effectue ce geste pour les trois cibles.

Recommencer le circuit dans le même ordre des exercices jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (45 secondes)

Règles :

- Durée : (45 secondes)

Comptage des points :

- Tirs "1 panier marqué = 2 points"

- Passes "1 passe réussie = 1 point"

Pénalités :

- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.

- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot, 1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé.

- Le Panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.

- Le Panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

Les cibles (cerceaux ou autres matériels...) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)

Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

X



- 1 joueur tireur -
- plusieurs personnes en aide -

45 secondes

