

# EPREUVE Julie ALLEMAND

## Déroulement

### Pour démarrer :

Le joueur démarre dos au panier au spot N°1 avec le pied Gauche sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...).

Le pied Droit est hors de l'emplacement.

### Au signal du départ de l'épreuve

Il reçoit une passe de son partenaire (situé à 3m de lui – une marque au sol signifie l'emplacement du passeur)

Il pivote pour se positionner face à la cible

Il fait un départ en pas croisé pour attaquer la cible en dribble et effectue un lay-up

Il ne s'occupe pas du rebond

### Pour continuer le circuit :

Il court vers le spot N°2 le plus vite possible (sans ballon)

Il pose un pied de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (dos au panier)

L'autre pied est en dehors de l'emplacement

Idem pour la suite de l'exercice

### Pour continuer le circuit :

Il court vers le spot N°3 le plus vite possible (sans ballon)

Il pose un pied Droit sur l'emplacement matérialisé au sol (dos au panier)

Le pied Gauche est en dehors de l'emplacement

Idem pour la suite de l'exercice

### Pour continuer le circuit :

Revenir au spot N°1

Idem pour la suite de l'exercice

## Règles

- Durée : 1 minute 15 secondes
- Ordre : passer du spot 1 vers le spot 2 puis le 3 et recommencer dans cet ordre
- Spot de départ : le N°1 derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

Comptage des points    1 panier = 2 points

## Pénalités

- 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 départ en pas croisé
- Le panier sera refusé si il n'y a pas le bon choix des appuis lors du lay-up
- Le panier sera refusé si le joueur utilise la mauvaise main lors du tir

- 1 TIREUR
- 3 PASSEURS
- 2 OU 3 REBONDEURS
- 3 BALLONS

- TIR MAIN GAUCHE A GAUCHE
- TIR MAIN DROITE A DROITE
- CHOIX DE LA MAIN DE TIR EN FACE
- DEPART EN PAS CROISE

