

EPREUVE Alex LIBERT

Déroulement

Le joueur démarre du cône **N°1** intitulé : **Départ Gauche**

Il dribble vers la cible **Main Gauche** et effectue un lay-up **Gauche/Droite** et tir **Main Gauche**

Le joueur récupère son ballon

Pour continuer le circuit :

Il dribble vers le cône **N°2** qu'il contourne en dribblant le plus vite possible (main au choix)

Il dribble vers la cible **Main Gauche** ou **Main Droite** et effectue un lay-up :

- **Gauche/Droite** et tir **Main Gauche** si il a dribblé **Main Gauche**
- **Droite/Gauche** et tir **Main Droite** si il a dribblé **Main Droite**
- Le joueur récupère son ballon

Pour continuer le circuit :

Il dribble vers le cône **N°3** qu'il contourne en dribblant le plus vite possible (main au choix)

Il dribble vers la cible **Main Droite** et effectue un lay-up **Droite/Gauche** et tir **Main Droite**

Le joueur récupère son ballon

Pour continuer le circuit :

Revenir au cône **N°1**

Idem pour la suite de l'exercice

Règles

- Durée : **1 minute 15 secondes**
- Ordre : passer du cône 1 vers le cône 2 puis le 3 et recommencer dans cet ordre

Spot de départ : le **N°1** intitulé : **Départ Gauche** (voir schéma)

Comptage des points **1 panier = 2 points**

Pénalités

- Si le joueur arrête son dribble pendant le trajet « double dribble », 1 point sera retiré du total obtenu
- Le panier sera refusé si le joueur ne dribble pas Main droite à droite (cône N°3) et Main gauche à gauche (cône N°1)
- Le panier sera refusé si il n'y a pas le bon choix des appuis lors du lay-up par rapport à la main utilisée pour le dribble (cône N°2)
- 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**
- **1 BALLON**

- **TIR MAIN GAUCHE A GAUCHE**
- **TIR MAIN DROITE A DROITE**
- **CHOIX DE LA MAIN DE TIR EN FACE**
- **DRIBBLE RAPIDE**

