PARCOURS

Sur demi-terrain

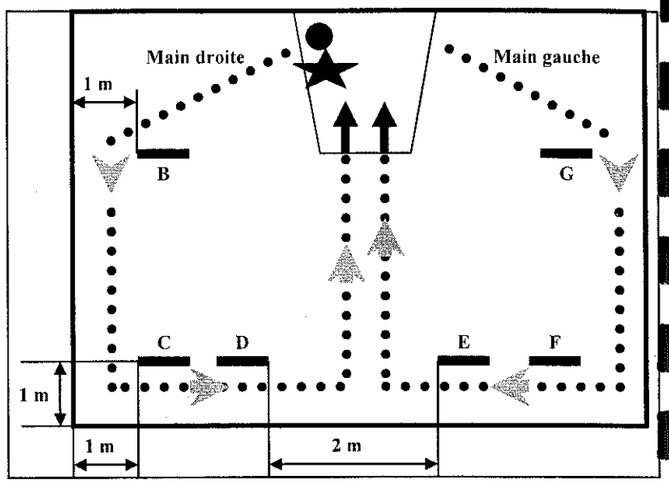
Catégories Poussin(e)s

Petit ou grand panneau.
Haies B et G situées au niveau de la ligne de lancer franc.

Emplacement du ballon pour le départ : Voir épreuve Enchaînement

Légende :

- Ballon
- Concurrent
- Trajet du dribbleur
- Tir au panier
- Haies B.C.D.E.F.G.



REGLEMENT

Départ au signal du chronomètre ballon à terre, concurrent face au panneau, du côté gauche ou droit au choix, main gauche ou droite indifférent dans le dribble ou le tir.

Dans le cas d'un départ côté droit, partir en dribblant et contourner les haies B, C et D, sans les toucher ni dépasser les limites du terrain, puis rejoindre la ligne des lancers francs pour réaliser un arrêt – tir ou tir en extension, le dépassement de la ligne est toléré jusqu'à une dizaine de centimètre.

Marquer ou récupérer et tirer (style et exécution libre) jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.

Puis partir vers le côté gauche pour effectuer le même parcours dans l'autre sens.

Pour la première tentative de la 1ère et de la 2ème partie, arrêt tir ou tir en extension face au panier obligatoire.

Le chronomètre s'arrêtera dès que le panier est réussi lors de cette deuxième partie du parcours.

Toute balle perdue devra être remise en jeu à l'endroit de la perte

PENALITE

Une pénalité d'une seconde sanctionnera toutes violations.
(marcher – reprise – sortie des limites du terrain – toucher les haies)

BONUS

Un BONUS de deux points sera accordé si le panier est réussi à la première tentative sur la première partie du parcours.
Un BONUS de deux points sera accordé pour la réussite du panier à la première tentative sur la deuxième partie du parcours.
Si les paniers sont réussis à la première tentative, un point supplémentaire sera accordé.

BONUS total possible : 5 points

PARCOURS

Sur demi-terrain

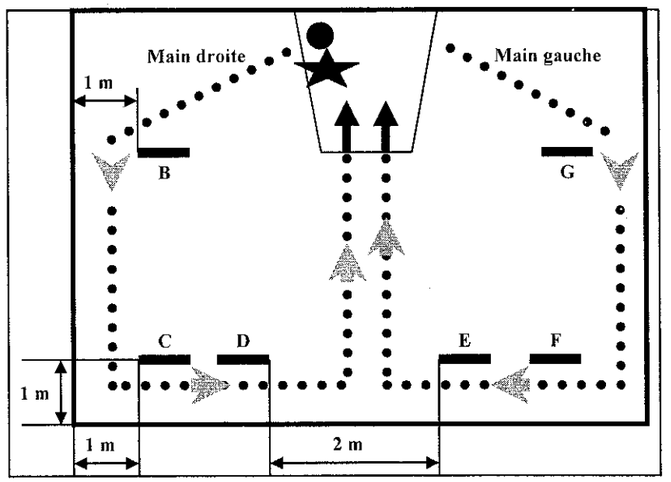
Catégories Benjamin(e) – Minimes G & F – Cadet(te)s

Grand panneau.
Haies B et G situées au niveau de la ligne de lancer franc.

Emplacement du ballon pour le départ : Voir épreuve Enchaînement

Légende :

- Ballon
- Concurrent
- Trajet du dribbleur
- Tir au panier
- Haies B.C.D.E.F.G.



REGLEMENT

Départ sous le panneau côté Gauche ou Droit au choix du concurrent, ballon à terre sous l'anneau, joueur face au panneau. Le départ sera donné par le chronomètre.

Dans le cas d'un départ côté droit, faire rebondir le ballon sur le panneau, le récupérer, partir en dribblant uniquement de la main droite, passer entre la haie B et la ligne de touche, rejoindre les haies C et D, en extension ou pied au sol, avant d'avoir touché ou dépassé la ligne des lancers francs.

Marquer ou récupérer et tirer (style et exécution libre) jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.

Si un panier est réussi après dépassement de la ligne de lancer franc, il sera annulé et le joueur devra revenir derrière la dite ligne de lancer franc, en dribblant soit de la main gauche, soit de la main droite suivant le côté du parcours et recommencer le tir, à considérer comme 2ème tentative.

Puis repartir dans l'autre sens en dribblant de la main GAUCHE, passer entre la haie G et la ligne de touche, rejoindre la haie F et E, puis rejoindre la ligne de lancer franc, tirer au panier, (1 point de Bonus si tir de la main gauche), en extension ou pieds au sol, marquer ou récupérer et tirer (style et exécution libres), jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.
Toute balle perdue devra être remise en jeu à l'endroit de la perte.

PENALITE

Pénalité de deux secondes pour : Changement de main -
Toute violation des haies et des limites du terrain -
Toute violation des règles du jeu (ex. marcher – reprise - . .)

BONUS

Un Bonus de 2 points sera accordé si le panier est réussi à la 1ère tentative sur la 1ère parte du parcours.
Un Bonus de 2 points sera accordé si le panier est réussi à la 1ère tentative sur la 2ème partie du parcours.
Si les deux paniers sont réussis à la première tentative, 1 point supplémentaire sera accordé.
Un Bonus d'un point sera accordé pour la 1ère tentative d'un tir de la main droite côté droit.
Un Bonus d'un point sera accordé pour la 1ère tentative d'un tir de la main gauche côté gauche.

Bonus possible : 7 points.