Epreuve Boris DIAW
(dribble - passe - tir)

Déroulement :

Le joueur démarre du plot gauche 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 N°2 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 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.
- Prise d'appuis en fente avant et/ou appuis simultanés
- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.
- Il effectue ce geste dans les trois cibles.

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

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

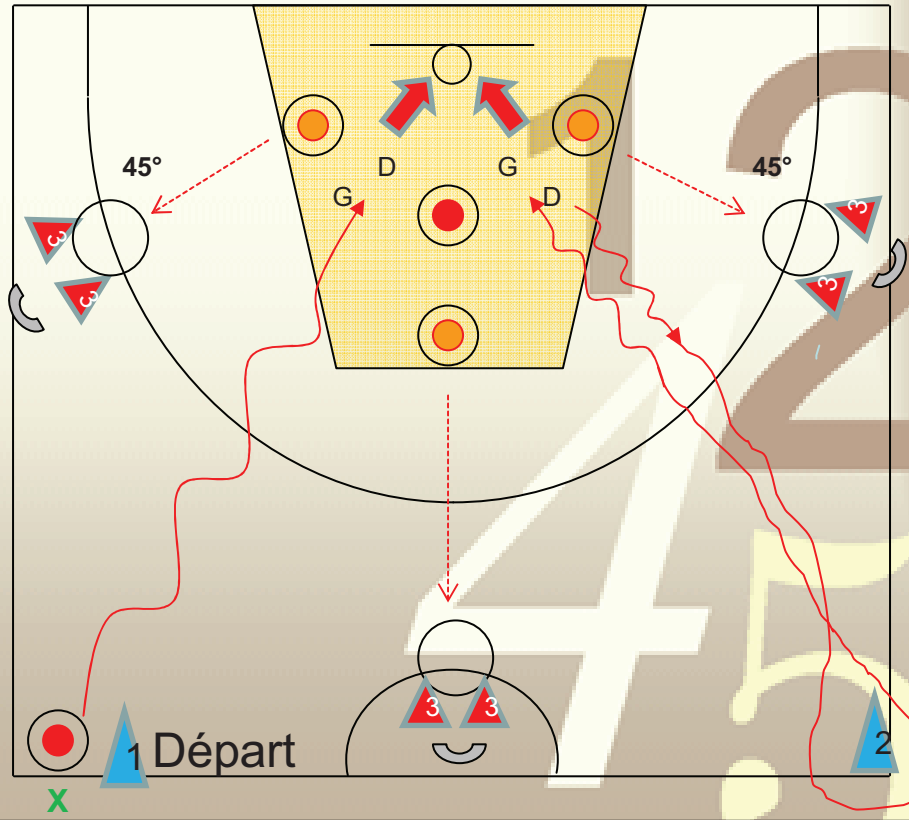
Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

Règles :

-Durée : 45 secondes
-Tirs ''1 panier marqué = 2 points''
- Passes ''1 passe réussie = 1 point''

Pénalités :

- 1 point si ''marcher'' et panier refusé
- Panier refusé si appuis inversés et/ou mauvaise main de tir.
- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.

- 1 joueur tireur -
- plusieurs personnes en aide -

45 secondes