



Commission Régionale Mini-Basket -Jeunes

Ligue des Pyrénées de Basket-Ball

Maison du Basket – 36 avenue de l'Hers

B.P. 65105

31504 Toulouse cedex 5

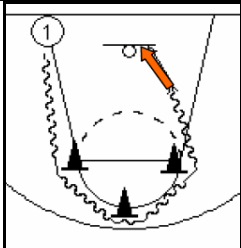
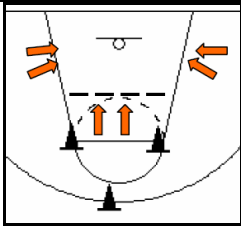
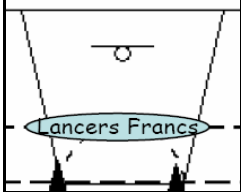
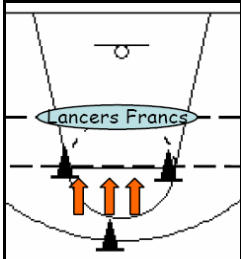
Tél. 05 62 71 69 59

Fax 05 62 71 69 58

E-mail : liguepyr@fr.oleane.com



Panier d'Or 2009 - Déroulement

Descriptif	Répétitions	Consignes
1- TIRS CROCHETS		
Départ proche du cercle décalage des appuis à droite tir crochet (puis à gauche)	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	<i>A exécuter sans dribble</i>
2- TIRS EN COURSES		
 Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (alternance à gauche)	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	<i>Dribble main droite à droite (inversement à gauche)</i> <i>Ne valider que les tirs sans marcher en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).</i>
3- STOP TIRS		
 Dribbles main droite autour de la zone restrictive puis tir de plain pied à droite puis tir au centre et enfin tir à gauche	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	<i>Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche</i>
4- LANCERS FRANCS		
 Lancers Francs	3 lancers francs <u>Valeur du tir :</u> 2 points	
5- TIRS DE LOIN		
 Lancers Francs Tir de derrière la ligne des lancers francs prolongée avec l'autorisation de prendre son rebond et de retirer uniquement si le ballon ne touche pas le sol	3 tirs de loin <u>Valeur du tir direct :</u> 3 points <u>Valeur du tir après rebond :</u> 1 point	<i>Ne valider que les tirs sans marcher</i>

Récompenses

Panier d'OR	Panier VERMEIL	Panier d'ARGENT	Panier de BRONZE
35 points	30 points	25 points	20 points