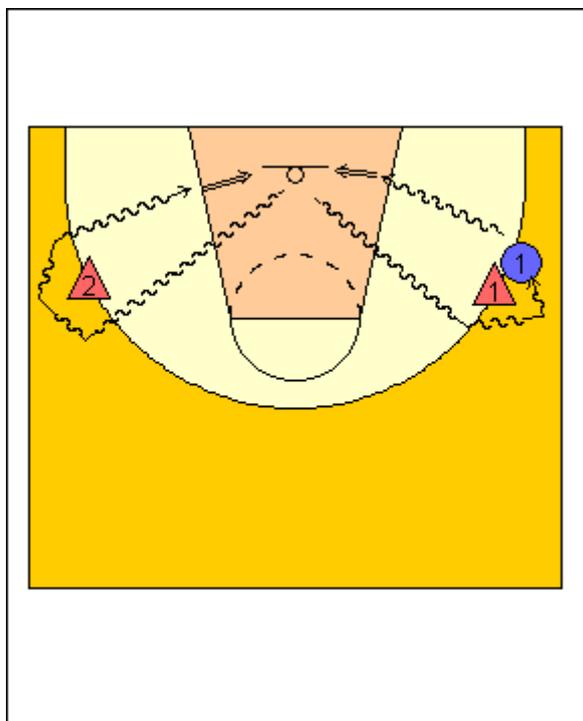


# PANIER D'OR

## EPREUVE N°1



### DESCRIPTIF :

Le joueur 1 part en dribble vers le panier pour effectuer un tir en course de type classique en lay-up ou push-up.

Il alternera un tir à droite avec un tir à gauche en contournant les plots 1 et 2 entre chaque tir.

Au total il effectuera 2 tirs à D et 2 tirs à G.

Il continuera sur la même situation en effectuant des Power (2 + 2)

Après ses 8 tirs (1 panier = 2 points), l'épreuve se terminera par deux LCFS (1 point)

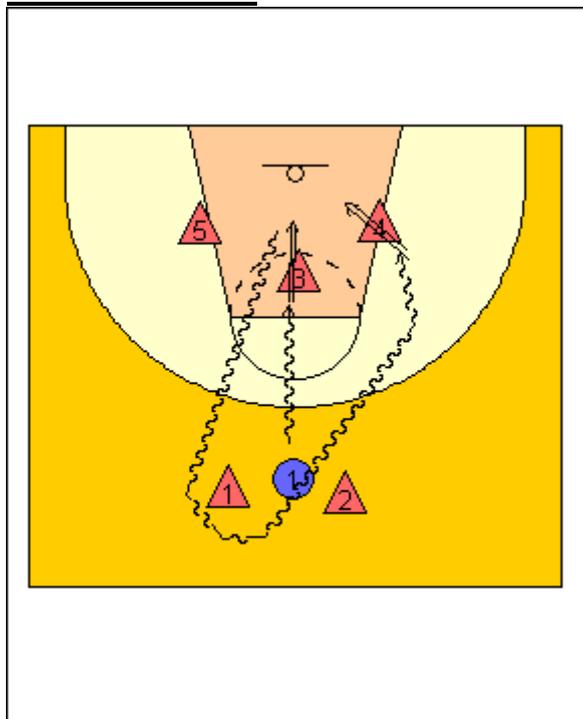
### CONSIGNES TECHNIQUES :

Respecter les appuis et leurs orientations

Respecter la main de tir.

Des points bonus seront donnés au joueur qui respecte ses consignes.

## EPREUVE N°2



### DESCRIPTIF :

Le joueur 1 part en dribble vers les spots de tirs 3,4 et 5 pour effectuer un stop tir.

Entre chaque tir il repasse par la porte délimitée par les plots 1 et 2.

Il est obligé de changer de spot entre chaque tir.

Il a 1 minute et 30 s pour marquer le maximum de paniers (1 panier = 2 points)

Cette deuxième épreuve se terminera par 2 LCFS (1 point)

### CONSIGNES TECHNIQUES :

S'arrêter en simultané ou en alternatif, chaque marcher sera pénalisé de 1 point.