



## Epreuve Céline DUMERC (dextérité – tirs)



### Déroulement :

Le joueur démarre 1 pied de son choix dans le cerceau (ou la cible) en effectuant un huit entre les jambes avec le ballon, fait un départ croisé en dribble et un tir en course. Il récupère son ballon, dribble vers le cerceau suivant, effectue un arrêt simultané avec un pied sur la cible, pivote sur ce pied, fait à nouveau un huit entre les jambes et enchaîne départ croisé tir en course..

- Sur le cerceau à Gauche du panier à (45°) derrière la ligne à 3pts :

Pied de pivot gauche dans le cerceau, dribble et tir en course main gauche

- Sur le cerceau à Droite du panier (45°) derrière la ligne à 3pts :

Pied de pivot droit dans le cerceau, dribble et tir en course main droite  
- Sur le cerceau situé en face du panier derrière la ligne à 3pts :

Choix du pied de pivot, du dribble et de la main qui tire mais utiliser la main droite coté droit et la main gauche coté gauche.  
- Pour repartir vers un autre cerceau, le joueur récupère son ballon et va, en dribblant se positionner dans le cerceau suivant pour effectuer 1 huit entre les jambes etc...

### Règles : (1 panier = 2 points)

- Ordre : Choix du départ puis rotation D-G-F, G-F-D ou F-D-G

- Spots de départs : derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

- Durée : (45 secondes)

### Pénalités :

- 1 point si "marcher" et panier refusé
- Panier refusé si appuis inversés et/ou mauvaise main de tir.
- Ballon tombé lors de la réalisation dans le cerceau l'enfant recommence son huit complet.

- 1 joueur -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face

