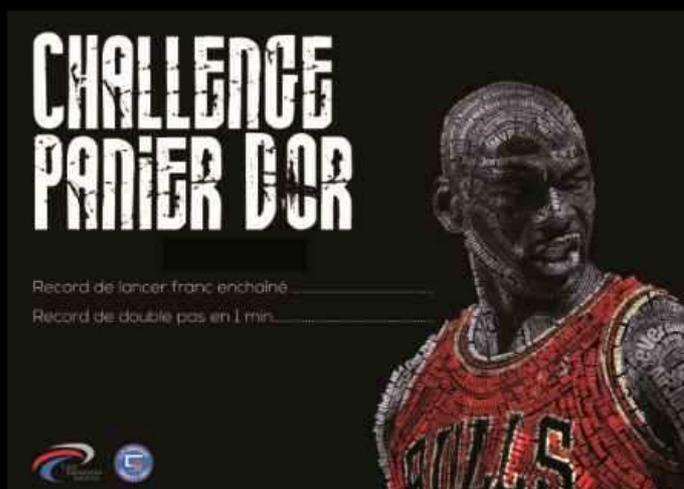


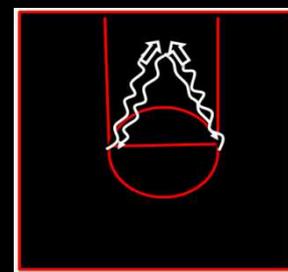
Vous voulez entrer dans l'histoire du club et voir votre nom inscrit sur le Trophée du Panier d'Or du club pour la saison 2015-2016 Il suffit de passer le test et de faire la meilleure performance de la saison.

Le test : c'est tout simple, vous êtes seul avec le panier, pas de défenseur, votre technique et votre adresse permettront d'obtenir le meilleur score. Le test est le même quelque soit votre catégorie.



Épreuve 1 : vous partez sous le panier, au déclenchement du chrono :

- vous dribblez jusqu'à l'angle droit de la raquette au niveau de la ligne de lancer franc
- vous revenez en dribble main gauche,
- appuis gauche - droite,
- tir main gauche ,
- vous récupérez votre ballon, panier marqué ou pas, vous repartez en dribble jusqu'à l'angle gauche de la raquette au niveau de la ligne de lancer franc,
- vous revenez en dribble main droite,
- prise d'appuis droite-gauche,
- tir main droite,



Vous enchaînez ainsi les doubles pas gauche et droite et ceci pendant 1 minute. Tous les paniers marqués avec les bons appuis et la bonne main seront additionnés

Épreuve 2 : le nombre de lancers francs réussis de suite

L'ensemble des points des deux épreuves additionnés sera votre performance et vous classera dans la liste des différents prétendants au titre de cette saison.

PANIER D'OR

Epreuve 1 :

- Maximum de double pas en 1'
- Départ sous l'anneau
- Départ en dribble
- Toucher angle LF/Zone
- Appuis Gauche Droite
- Tir main Gauche
- Appuis Droite Gauche
- Tir main Droite

Epreuve 2 :

- 5 Lancers-Francs

Classement des 3 meilleurs du club

- Or
- Argent
- Bronze

Prochaine date pour Entraînement et Prise de performance :

Le test est ouvert à toutes les catégories de l'école au senior, seul la hauteur du panier, la taille du ballon et la distance de la ligne des lancers francs changent selon les catégories (comme en match)

Différentes séances vous seront proposées, pour vous entraîner mais aussi faire valider votre performance. Surveillez le tableau d'affichage et le site.

Les 3 premiers seront récompensés d'un mini trophée à l'assemblée général de la section le samedi 4 juin et le premier aura son nom à vie sur le grand trophée qui restera la propriété du club .

À vos ballons ... concentration et adresse ...