



# PANIER D'OR

SAISON 2018 - 2019

## LE PAPILLON

ÉPREUVE

4

CATÉGORIE

U10  
U11

DURÉE

1min



DÉLÉGATION JEUNESSE

### Présentation :

Il s'agit d'un parcours en dribble avec tir en course.

**Déroulement :** Le mini-basketteur part ballon en main de l'angle supérieur droit de la zone de restriction. Il exécute un tir en course, récupère le ballon, revient dans l'angle opposé, exécute un nouveau tir en course du côté gauche puis revient dans l'angle de droite.

Il n'exécute qu'un tir à la fois et renouvelle le parcours jusqu'à la fin du délai.

Il peut commencer l'épreuve en partant indifféremment de l'angle de droite ou de l'angle de gauche.

Le chronomètre est déclenché quand le mini-basketteur démarre son premier dribble et il est arrêté au bout d'une minute. Obligation de poser un pied sur le repère de l'angle de la zone de restriction lors de l'aller-retour. Si le ballon est lâché avant la fin de la minute et si le panier est marqué il est compté.

### Barème :

- 2 points par panier marqué

### Bonus :

- 1 point par panier marqué de la main faible (gauche pour les droitiers et droite pour les gauchers)
- 1 point à chaque panier marqué à partir du 13ème panier marqué

### Pénalités :

- Aucune

### Schéma :

