



DÉLÉGATION JEUNESSE

# PANIER D'OR

SAISON 2018 - 2019

## LE PARCOURS

ÉPREUVE

2

CATÉGORIE

U10  
U11

DURÉE

1min



**Présentation :**

Il s'agit d'un parcours en dribble à réaliser par 1 mini-basketteur dans un minimum de temps.

**Déroulement :**

Départ ballon posé sous le panier. Le chronomètre est déclenché lorsque le mini-basketteur saisi le ballon pour commencer son dribble. Départ en dribble et contournement des plots.

Les tirs peuvent être effectués main droite, main gauche ou à deux mains (tir libre).

Le parcours est à réaliser deux fois, une fois dans chaque sens. Le chronomètre est arrêté au bout d'une minute.

En cas de perte du ballon, la reprise du parcours doit se faire à l'endroit de la perte. Si le mini-basketteur oublie un piquet, il reprend à ce piquet. Prévoir un ballon supplémentaire.

Le ballon et le mini-basketteur doivent contourner le piquet. Le panier doit être marqué.

**Barème :**

- Le nombre de point est égal au nombre de secondes restantes avant la minute arrondi à la seconde supérieure

**Bonus :**

- Aucun

**Pénalités :**

- Aucune

**Schéma :**

