



DÉLÉGATION JEUNESSE

# PANIER D'OR

SAISON 2019 - 2020

## 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 :

- 2 secondes pour dribble de la mauvaise main
- 2 secondes pour toutes violations (marcher, reprise de dribble, etc..)

### Schéma :

