

# Le panier d'OR du Comité Départemental de basket-ball du Finistère



---

**Le Challenge du Panier d'Or est ouvert aux licencié(e)s des catégories U10 et U11 exclusivement.** Il comprend **4 épreuves individuelles** de 1 min 30 chacune, sur grand panier. Les épreuves sont les suivantes :

- Le parcours chronomètre
- Les 7 tirs
- Le Finistère tour
- Les Lancers francs

Les épreuves se déroulent **obligatoirement sur grand panier**

- Le premier tour se fait dans les clubs, les résultats sont à **envoyer au comité.**
- A l'issue de la réception des résultats, les **20 meilleurs scores joueuses et 20 meilleurs scores joueurs** seront convoqués pour la finale départementale.

# Épreuve du Parcours chronométré



<b>Matériel</b>	3 plots et 1 ballon par joueur
<b>Installation</b>	3 plots à installer comme expliqué sur le schéma 1 ballon placé dans le coin de la raquette comme expliqué sur le schéma
<b>Durée</b>	L'épreuve dure 1 minute et 30 seconde
<b>Objectif</b>	Travailler le tir en course et le tir en extérieur
<b>Comptage des points</b>	Chaque tir en course marqué vaut 2 points Chaque tir poste haut marqué vaut 4 points Chaque tir marqué avant que la balle ne touche le sol après un tir poste haut vaut 1 point

## Déroulement de l'exercice

### 1. Position de départ

- Le joueur se place dans le coin de la raquette, balle en main.
- Le chronomètre démarre dès le premier dribble.

### 2. Première séquence - Côté droit (tirs en course)

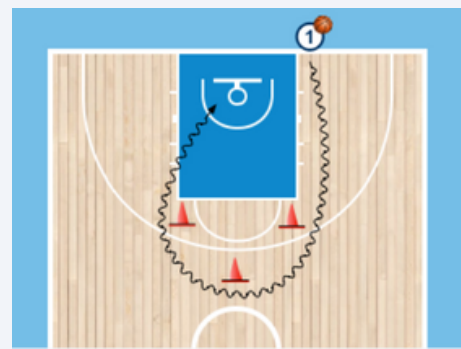
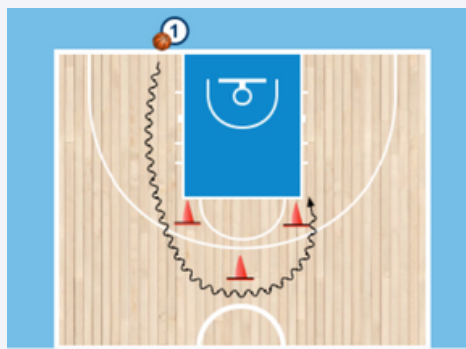
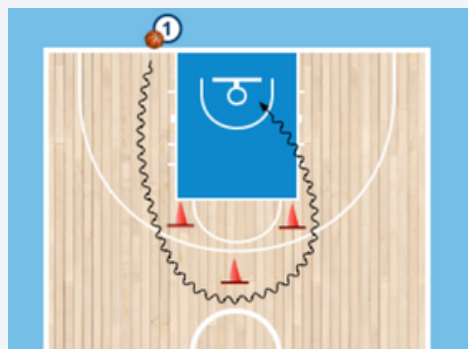
- Le joueur démarre en dribble.
- Il contourne les 3 plots disposés sur le parcours.
- À l'issue du slalom, il enchaîne 3 tirs en course main droite.

### 3. Deuxième séquence - Côté droit (tirs extérieurs)

- Le joueur reprend le même parcours côté droit.
- Il s'arrête cette fois-ci au poste haut.
- Il effectue 3 tirs extérieurs.
- Le joueur est autorisé à prendre son propre rebond uniquement si le ballon ne touche pas le sol.

### 4. Troisième séquence - Côté gauche (tirs en course)

- Le joueur termine le parcours par 3 tirs en course côté gauche.



# Épreuve des 7 tirs



<b>Matériel</b>	7 coupelles ; 2 plots et un ballon par joueur
<b>Installation</b>	7 marques au sol placés dans les espaces correspondant au schéma 2 plots dans le rond central afin de situer le départ Un ballon placé au sol entre les 2 plots
<b>Durée</b>	L'épreuve dure 1 minute et 30 seconde
<b>Objectif</b>	Développer l'adresse
<b>Comptage des points</b>	Les tirs en zone 1 et 2 valent 1 points Les tirs en zone 3,4,5 et 6 valent 2 points Le tir en zone 7 vaut 3 points

## Déroulement de l'exercice

### 1. Position de départ

Le joueur se place balle en main entre les deux plots situés sur la ligne médiane.

### 2. Déclenchement du chronomètre

Le chronomètre démarre au premier dribble du joueur.

### 3. Enchaînement des tirs

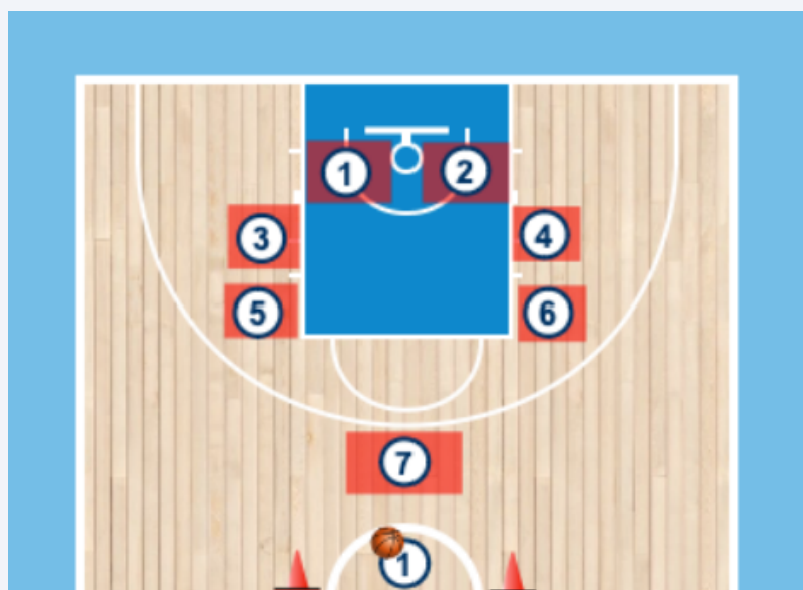
Le joueur enchaîne les tirs en respectant l'ordre des spots indiqués sur le schéma.

Les tirs sont effectués successivement sur les spots :

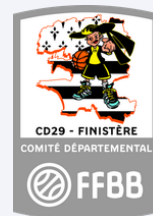
1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7.

L'enchaînement est continu, sans interruption.

Le joueur répète la séquence jusqu'à la fin du temps réglementaire.



# Épreuve du Finistère Tour



<b>Matériel</b>	3 cerceaux et un ballon par joueur
<b>Installation</b>	3 cerceaux au sol installés derrière la ligne à 3 points dans les 3 espaces suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Aile côté gauche</li><li>• Axe Panier / Panier</li><li>• Aile côté droit 1 ballon placé dans le cerceau situé dans l'aile côté gauche</li></ul>
<b>Durée</b>	L'épreuve dure 1 minute et 30 seconde
<b>Objectif</b>	Travailler du départ en dribble et les tirs en courses main droite et gauche
<b>Comptage des points</b>	Chaque panier marqué vaut 2 points

## Déroulement de l'exercice

### 1. Position de départ

- Le joueur se place dans le cerceau n°1, balle en main.
- Le pied gauche est positionné dans le cerceau.

### 2. Déclenchement du chronomètre

- Le chronomètre démarre au premier dribble du joueur.

### 3. Première séquence - Côté gauche

- Au signal de départ, le joueur effectue un départ croisé.
- Il part en dribble main gauche.
- Il conclut par un tir en course côté gauche, en respectant les appuis et la main de tir.

### 4. Deuxième séquence - Côté droit

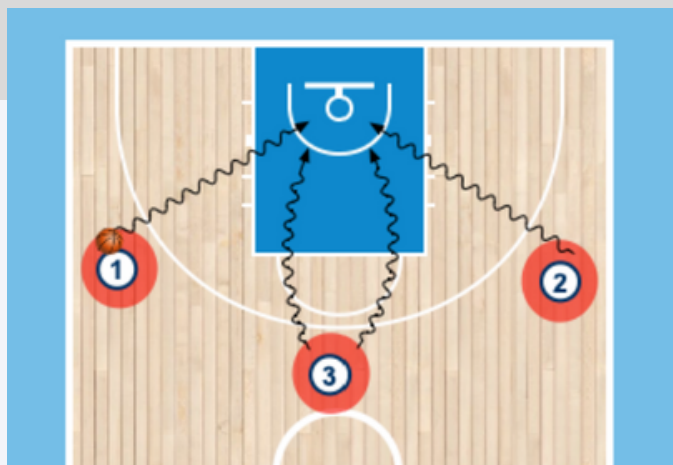
- Le joueur se replace ensuite dans le cerceau n°2.
- Le pied droit est positionné dans le cerceau.
- Il effectue un départ croisé main droite.
- Il enchaîne un dribble main droite.
- Il termine par un tir en course côté droit, en respectant les appuis et la main de tir.

### 5. Enchaînement du parcours

- Le joueur remonte ensuite vers le cerceau n°3.
- À partir de ce point, il est libre de choisir le côté (gauche ou droit).
- Le parcours est effectué en continu, sans interruption.

### 6. Fin de l'épreuve

- L'exercice se poursuit jusqu'à la fin du temps réglementaire.



# Épreuve des lancers francs



<b>Matériel</b>	1 ballon par joueur
<b>Installation</b>	1 ballon sur la ligne des LF
<b>Durée</b>	L'épreuve dure 1 minute et 30 seconde
<b>Objectif</b>	Travailler sa routine de lancer franc et sa finition
<b>Comptage des points</b>	1 LF marqué = 1 points 2 LF marqués consécutifs = 3 points

## Déroulement de l'exercice

### 1. Position de départ

- Le joueur se place sur la ligne des lancers francs, balle en main.

### 2. Déclenchement du chronomètre

- Le chronomètre démarre au moment du premier tir du joueur.

### 3. Enchaînement de l'exercice

- Le joueur effectue 2 tirs consécutifs sur la ligne des lancers francs.
- À l'issue de ces deux tirs, il court placer un pied dans le rond central.
- Il revient ensuite sur la ligne des lancers francs et enchaîne 2 nouveaux tirs.
- Cette séquence est répétée en continu.

### 4. Fin de l'épreuve

- L'exercice se poursuit jusqu'à la fin du temps réglementaire.

