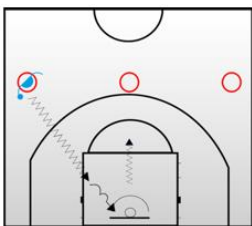
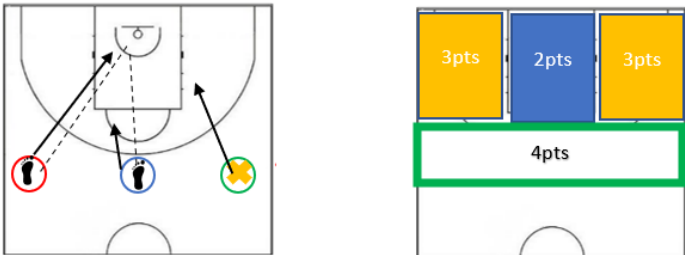
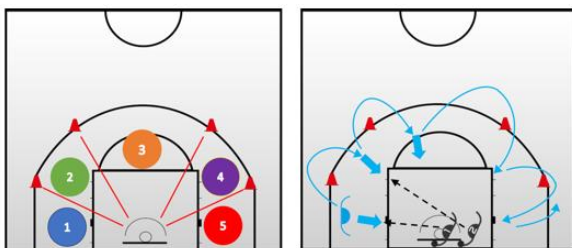
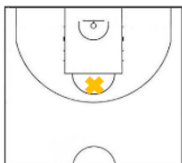


PANIER D'OR 2026 – DEROULEMENT

Descriptif	Répétitions	Consignes
1- EPREUVE BENITEZ - TIRS EN COURSE		
 <p>L'enfant alterne les tirs en course à droite, dans l'axe et à gauche après avoir mis un pied dans le cerceau correspondant.</p>	<p><u>Temps de l'épreuve :</u> 45 secs.</p> <p><u>Valeur du tir :</u> 2 points</p>	<p>Il doit se déplacer en dribble sans faire de reprise de dribble ; dribbler et tirer main droite à droite, main gauche à gauche, et au choix dans l'axe ; tirer avec les appuis droite-gauche à droite et gauche-droite à gauche.</p> <p>Le panier peut être refusé dans les cas suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tir effectué avec la mauvaise main et/ou les mauvais appuis Marché lors du tir en course Si l'enfant fait une reprise lors des dribbles précédents le tir.
2- EPREUVE CAVALIERE- TIRS ET REBONDS		
 <p>L'enfant a le choix de tir après avoir mis un pied dans un cerceau. Il a le choix sur un tir extérieur ou un tir en course. En cas d'échec, il réalise un seul tir après rebond puis continu au cerceau suivant.</p>	<p><u>Temps de l'épreuve :</u> 45 secs.</p> <p><u>Valeur du tir :</u> 2, 3 ou 4 points en fonction de la zone de tir 2pts après rebond</p>	<p>Le marché ou la reprise de dribble précédent un tir annule les points de ce tir.</p> <p>Le terrain est déterminé en 4 zones, dès qu'il y a un panier marqué l'enfant gagne le nombre de points correspondant à la zone de tir (tir initial et tir après rebond).</p>
3- EPREUVE LACAN – RECEPTION TIRS		
 <p>L'enfant doit passer derrière chaque plot avant d'aller prendre un tir dans la zone correspondante (entre la zone restrictive et la ligne à 6m75).</p>	<p><u>Temps de l'épreuve :</u> 45 secs.</p> <p><u>Valeur du tir :</u> 3 points</p>	<p>Il doit attraper le ballon et tirer, Il peut faire un arrêt simultané ou un arrêt alternatif.</p> <p>Les enfants dit « passeurs » doivent faire une passe à terre au tireur après que ce dernier ait demandé le ballon.</p>
4- EPREUVE TURCINOVIC – LANCER FRANCS		
 <p>L'enfant doit tirer 2 lancer francs à la fin de chaque épreuve.</p>	<p><u>Temps de l'épreuve :</u> 5 secs pour chaque LF</p> <p><u>Valeur du tir :</u> 2 points Si l'enfant fait 2/2 il y a 1 point de bonus</p>	<p>L'enfant tire les deux lancer-francs à la fin de chaque épreuve soit 6 tirs de LF à effectuer.</p> <p>Quand un enfant finit une épreuve (BENITEZ, CAVALIERE, LACAN) il doit effectuer 2 LF.</p> <p>Attention si l'enfant dépasse la ligne le LF est refusé.</p>

RECOMPENSES

Panier d'OR	Panier d'ARGENT	Panier de BRONZE
45 pts	35 pts	25 pts