

PANIER D'OR 2020-2021

Comme chaque année, le Comité Départemental de la Haute Garonne et la Ligue Occitanie de basket proposent aux joueurs U11 de participer au Panier d'Or.

Tous les entraîneurs de cette catégorie peuvent s'appuyer sur cette épreuve pour voir l'évolution des jeunes au cours de la saison. Elle permet aussi aux enfants de s'autoévaluer et de se rendre compte de leur progression vis-à-vis du tir.

Ainsi, la Commission Mini-Basket propose aux entraîneurs de faire passer régulièrement cette épreuve (avant chaque vacances, lors du dernier entraînement, le week-end de début des vacances, sur les échauffements d'entraînements, etc...).

Les entraîneurs ont jusqu'aux vacances de Noël pour faire passer l'épreuve à leurs joueurs U10 et U11.

Ils doivent ensuite retourner deux grilles de résultats (document EXL joint) à mathieucoillac@basketcd31.com

la première grille avant le mercredi 6 Janvier 2021
et la deuxième grille avant le Dimanche 1^{er} Mars 2021

Attention, pour que les joueur(s) soient qualifiés pour la finale départementale, les deux grilles de résultats doivent nous parvenir dans les délais demandés.

Les meilleurs d'entre-eux seront convoqués par la Commission Mini-Basket pour participer à la finale départementale qui se déroulera **le dimanche 14 mars 2021. Seront potentiellement qualifiables les filles qui auront fait un score de 25 pts minimum, et 30 pts pour les garçons.**

Nous demandons aux entraîneurs d'être exigeants vis à vis des consignes techniques et des saisies de résultats. Aucune tolérance ne sera permise sur la finale départementale.

Pour visualiser l'épreuve et s'entraîner, une vidéo est disponible sur le site du Comité : <http://www.basketcd31.com/>

Vidéo de l'épreuve complète :

https://www.youtube.com/watch?v=CH_mteZ8Fq4&feature=youtu.be

L'épreuve par étapes : <https://www.youtube.com/channel/UCIkYKgnvuuu2Oc66GN7cFoQ>

Mathieu Coillac, Technicien Mini-Basket du Comité, est à la disposition des entraîneurs pour la mise en œuvre de cette épreuve.

Cordialement,

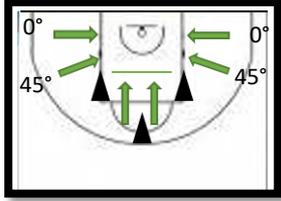
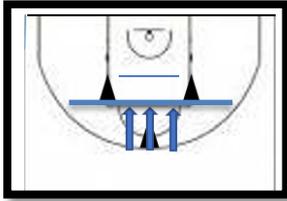
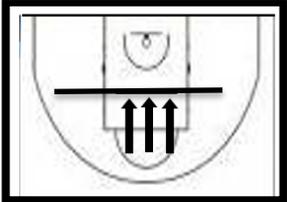
Le Responsable du Pôle
Jeunes et Mini-Basket

Serge BERNARD



PANIER D'OR DEROULEMENT DE L'EPREUVE



Descriptif	Répétitions	Consignes
1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES		
Départ devant le cercle, faire un départ croisé à droite enchaîner les tirs de dessous en alternance droite, gauche sans marcher (Puis à gauche en inversant les appuis) Les deux premiers plots sont situés à 4m80 de la planche et le troisième sur la ligne des 6m25.	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	<i>TIR à exécuter sans dribble</i> Si dribble, alors panier refusé Le joueur peut se replacer devant le cercle en dribblant si le ballon est projeté loin de l'emplacement initial.
2- TIRS EN COURSES		
 Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (Alternance à gauche)	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	<i>Dribble main droite à droite avec appuis droite-gauche</i> <i>(Inversement à gauche)</i> Ne valider que les tirs sans marcher (du rebond au tir en course) en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).
3- STOP TIRS		
 Dribbles main droite autour de la zone restrictive puis tir de plein pied à droite puis tir au centre et enfin tir à gauche	2 fois de chaque côté <u>Valeur du tir :</u> 2 points	Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche
4- TIRS DE LOIN		
 Tir de derrière la ligne des lancers francs prolongée avec l'autorisation de prendre son rebond et de retirer uniquement si le ballon ne touche pas le sol	3 tirs de loin <u>Valeur du tir direct :</u> 3 points <u>Valeur du tir après rebond :</u> 1 point	Ne valider que les tirs sans marcher, la ligne des tirs de loin est celle des lancers-francs pour les jeunes et seniors (4m60 de la planche)
5- LANCERS FRANCS		
 Tir de derrière la ligne des lancers francs	3 lancers francs <u>Valeur du tir :</u> 2 points	Respecter la ligne des lancers francs (2m80 de la planche), il ne faut pas franchir la ligne sinon le panier est refusé

VALORISATION DU TEMPS

Mesure du 1^{er} tir à la fin de l'étape 3 – STOP TIRS

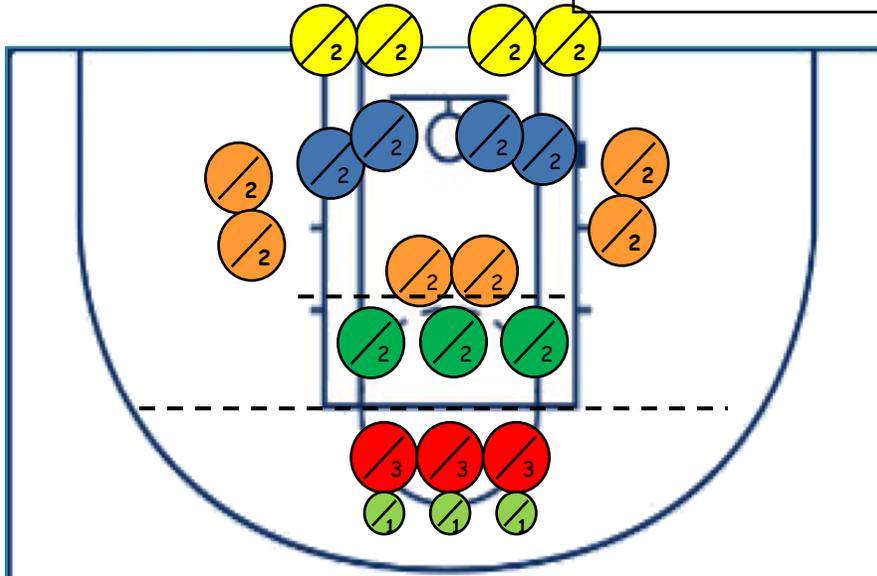
Inférieur ou égal à 1'20"	De 1'21" à 1'25"	De 1'26" à 1'35"
+3 points	+2 points	+1 point

RECOMPENSES

Panier d'Or	Panier d'Argent	Panier de Bronze
35 points	30 points	25 points

PANIER D'OR

NOM Prénom: _____

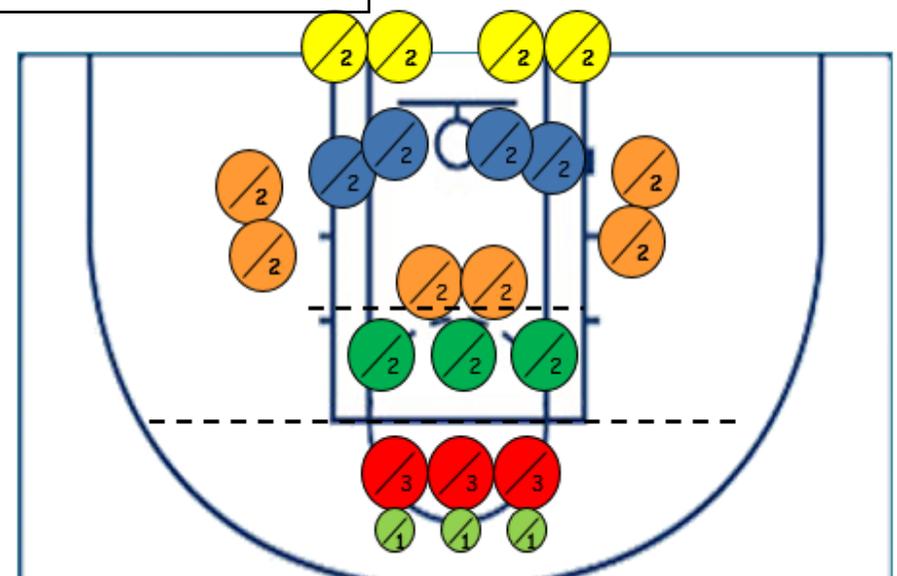


Bonus Temps: _____

Passage n° _____

Total points: _____

-  Tirs crochets
-  Tirs en courses
-  Stop-tirs
-  Lancers francs
-  Tirs de loin
-  Après rebond
(le ballon ne doit pas toucher le sol)



Bonus Temps: _____

Passage n° _____

Total points: _____

-  Tirs crochets
-  Tirs en courses
-  Stop-tirs
-  Lancers francs
-  Tirs de loin
-  Après rebond
(le ballon ne doit pas toucher le sol)



VALORISATION DU TEMPS

Mesure du 1^{er} tir à la fin de l'étape 3 – STOP TIRS

Inférieur ou égal à 1'20"	De 1'21" à 1'25"	De 1'26" à 1'35"
+3 points	+2 points	+1 point

