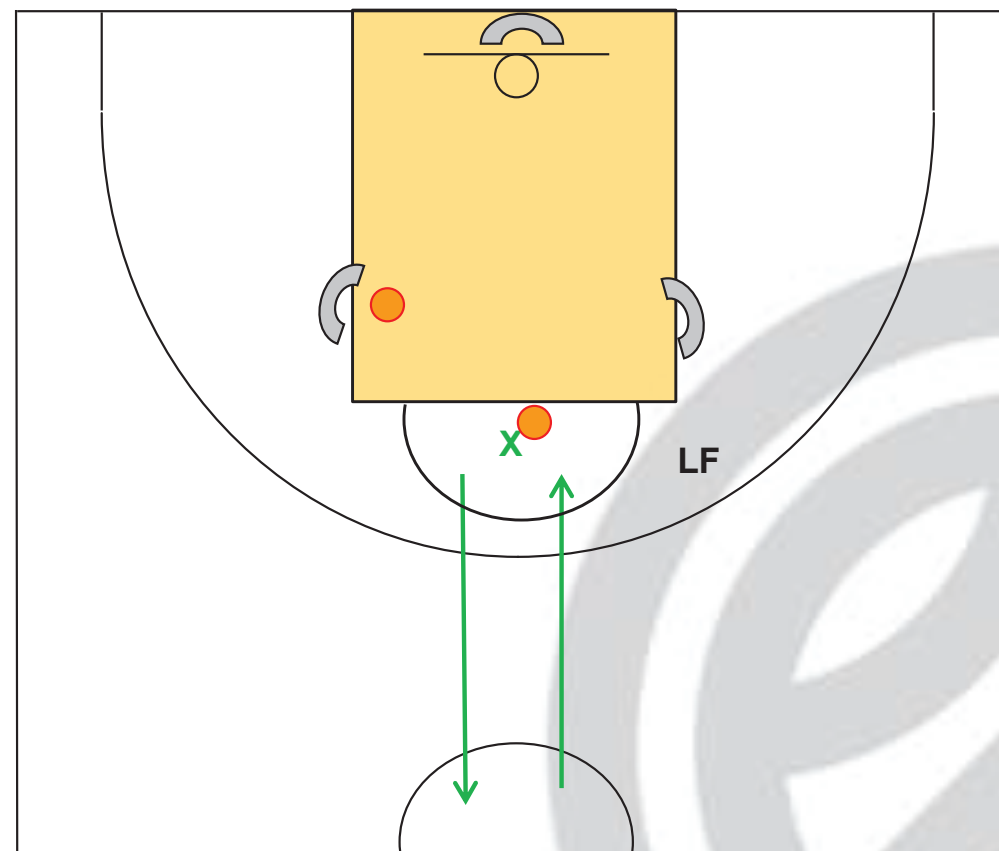


LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- L'adresse aux LF suite à un effort
- Recherche d'une mécanique de tir

- 1 tireur -
- 2 rebondeurs -
- 1 passeur -



**Le plus possible de lancers francs
marqués en 45 secondes ...**

- 1 tireur -
- 2 rebondeurs -
- 1 passeur -



Déroulement :

- Plusieurs séries de 2 lancers francs.
- Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui dans le rond central et revenir.

Règles :

Durée : **45 secondes**

- 5 secondes pour effectuer un LF;
 - Le klaxon retentit lors d'un tir de lancer franc
- =

Si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer franc est marqué .

Comptage des points:

- 1 lancer marqué = 1 point

Bonus :

- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = lancer franc refusé.
- Ne pas aller poser le pied **dans le rond central** = le lancer franc sera refusé si il est marqué.

