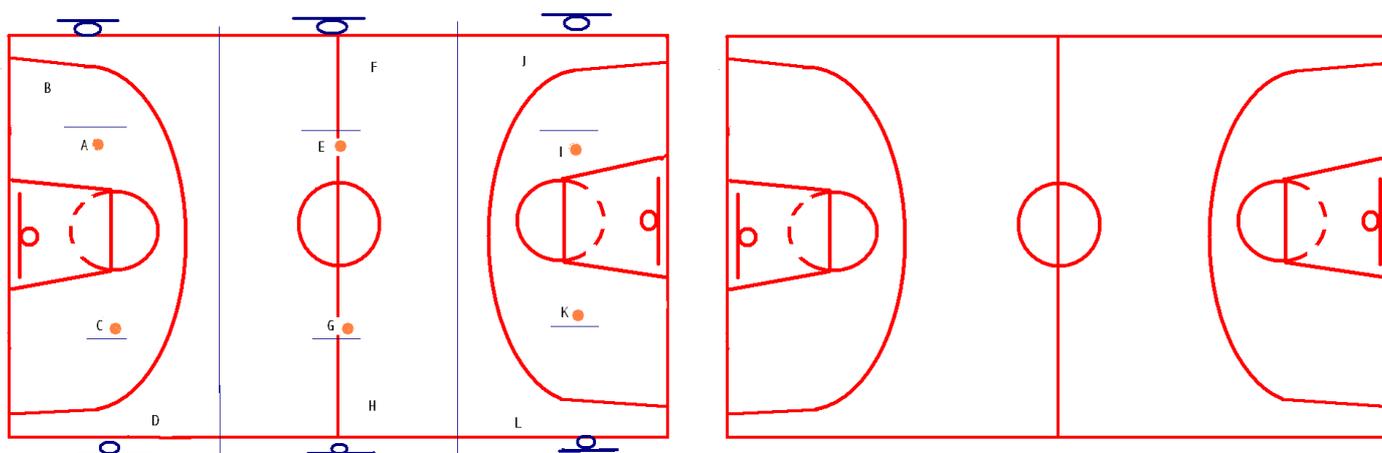


Objectifs : Etre capable d'évaluer la maîtrise et la réussite aux LF.

Matériel : Utiliser l'ensemble des paniers latéraux afin de mettre tous les joueurs dans les mêmes conditions (les paniers centraux seront donc inutilisés).
2 joueurs avec 1 ballon seront placés sur chacun des paniers.

Schéma :



Temps : Effectuer 2 séries de 10 LF.
Respect des 5 secondes réglementaire lorsque le joueur entre en possession du ballon.
On veillera à ce que ces 2 séries ne soient pas faites dans la foulée.

Déroulement :

Chaque joueur tire 10 LF par séries de 2

Exemple : Joueur « A » tire son 1^{er} LF, le joueur « B » lui prend le rebond
Joueur « A » tire son second LF, le joueur « B » prend le rebond et va se placer pour tirer ses 2 LF.

Variantes :

A partir de la catégorie minime (pour les garçons) et cadette (pour les filles), on demandera un effort avant chaque série de 2 LF soit :

- 5 secondes de tipping sur place
- 3 pompes sur la ligne des LF

Trucs et astuces :

Le silence est de rigueur pour permettre la concentration lors des LF.