

**Le plus possible de LF
marqués dans le temps de 45 secondes ...**

- 1 joueur tireur -
- 1 joueur rebondeur -
- 1 joueur passeur -



Déroulement :

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

Règles :

Durée : **45 secondes**

-5 secondes pour effectuer un LF;

-Le klaxon retentit au milieu d'une série = Le LF marqué sera comptabilisé comme 1 point.

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 = point refusé.
- Ne pas aller poser le pied dans le rond central = la tentative refusée.

