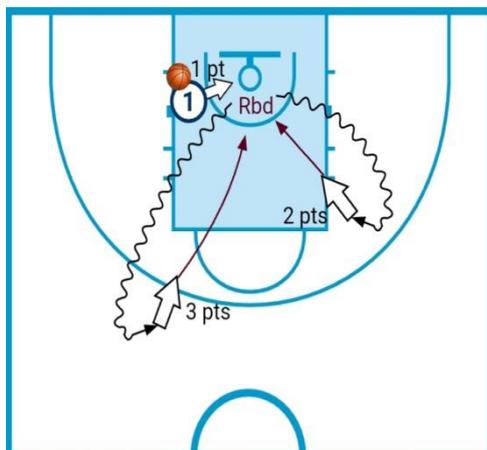


LE DÉFI 3-2-1

OBJECTIF : Scorer le maximum de points en 1 minute



Déroulement de l'épreuve : Réaliser l'enchaînement de tir en 1 minute :

- 1 point : Dans la zone restrictive
- 2 points : Hors de la zone restrictive
- 3 points : Au-delà de la ligne à 6m75

Consignes d'organisation :

- Aller récupérer son propre rebond
- Ressortir en dribble vers le spot choisi
- Un seul tir par spot
- Enchaîner les tirs à 1 point puis à 2 points puis à 3 points en continuité
- Compter les paniers réussis et cumuler son score

Évolutions possibles :

- Alternier les spots de tir
- Deux essais par joueur
- Challenger : Performances réalisées : Résultats de 8 à 29 points (Record à 29 en U15F)



Lien de la vidéo pour les U13-U15-U18 Garçon



Lien de la vidéo pour les U13-U15-U18 Filles