

**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.

