

**« Maintiens ta forme pendant l'été et révise tes classiques !**

**Des défis à relever, à l'intérieur ou à l'extérieur ! pour être prêt à la rentrée !**

**Allez c'est parti, challenges toi !**

1. Défi Lancer-Franc :
  - Marque le maximum de lancer-franc **en 45 secondes (si tu veux : Augmentes le temps !)**
  - Tu tires – tu récupères ton rebond
  - Allez c'est parti, réalises le défi !
  
2. Défi Maniement + Tir en course :
  - **Marque le plus rapidement possible** un tir en course à droite et un tir en course à gauche en reproduisant le même parcours
  - Possibilité d'effectuer un lay-up ou un push-up
  - Sois joueur, à gauche main gauche et à droite main droite !
  - **Alternative : Réalises le maximum de tir en course en 2 minutes**
  - Allez c'est parti, réalises le défi !
  
3. Défi Tir en course (D ; M ; G) Ligne 3 points : Lay-up et/ou push-up
  - Marque le plus de panier possible **en 45 secondes (si tu veux : Augmentes le temps !)** en alternant un tir en course à droite, au milieu, à gauche, etc... en passant une roue sur la ligne à 3 points
  - Allez c'est parti, réalises le défi !
  
4. Défi Tir demi-cercle :
  - Marque le plus de panier **en 45 secondes (si tu veux : Augmentes le temps !)** en te positionnant dans le demi-cercle
  - Réalise le défi à droite mais aussi à gauche
  - Sois joueur, à gauche...tir main gauche et à droite main droite pour augmenter la difficulté !
  - Allez c'est parti, réalises le défi !
  
5. Défi Tir en Course (Raquette D & G) : Lay-up et/ou push-up
  - Marque le plus de panier possible en tir en course **en 45 secondes (si tu veux : Augmentes le temps !)** en passant une roue sur la ligne des lancer-francs et en alternant un tir en course à droite, un tir en course à gauche...
  - Sois joueur, à gauche main gauche et à droite main droite
  - Allez c'est parti, réalises le défi !
  
6. Défi Tir 45° :
  - Marque le plus de tir à 45° en alternant tir à droite, tir à gauche, etc... **en 45 secondes (si tu veux : Augmentes le temps !)**
  - Sois joueur, recules toi progressivement de la raquette !
  - Allez c'est parti, réalises le défi !

7. Défi Le parcours :

- **Marque le plus rapidement possible** un tir en course à droite et un tir en course à gauche en reproduisant le même parcours
- Possibilité d'effectuer un lay-up ou un push-up
- Sois joueur, à gauche main gauche et à droite main droite !
- **Alternative : Réalises le maximum de tir en course en 2 minutes**
- Allez c'est parti, réalises le défi !