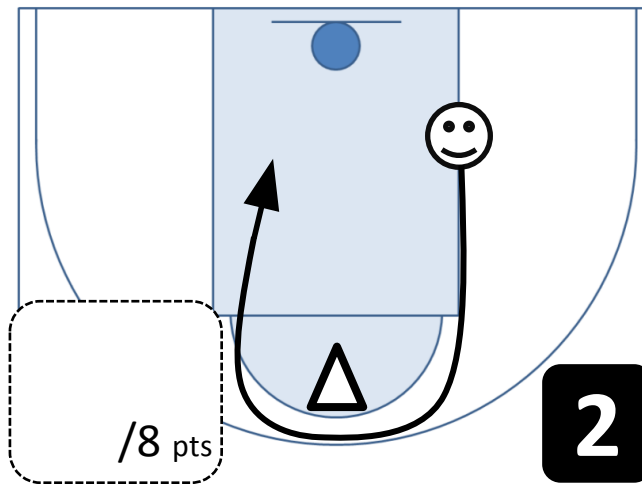


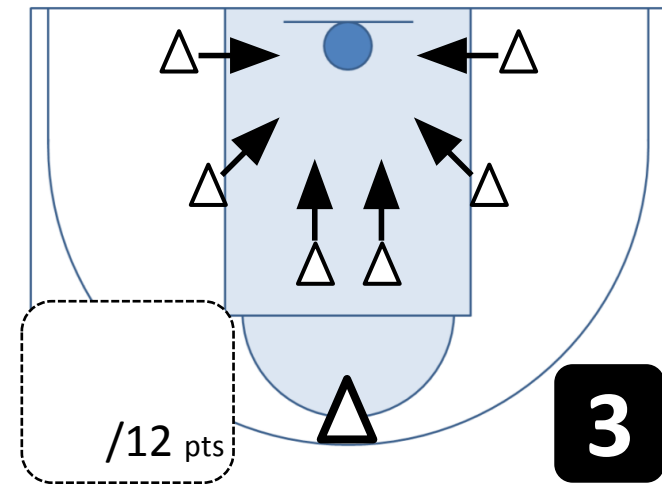
Faire 2 tirs crochets à gauche
puis 2 tirs crochets à droite

2 Points le panier réussi bon pied et bonne main



Faire 2 tirs en course gauche
puis 2 tirs en course à droite

2 Points le panier réussi bon pied et bonne main



Faire 6 stop-tirs aux 6 plots en
contournant le plot du haut

2 Points le panier réussi sans temps d'arrêt
Tir à 45° obligatoire avec la planche

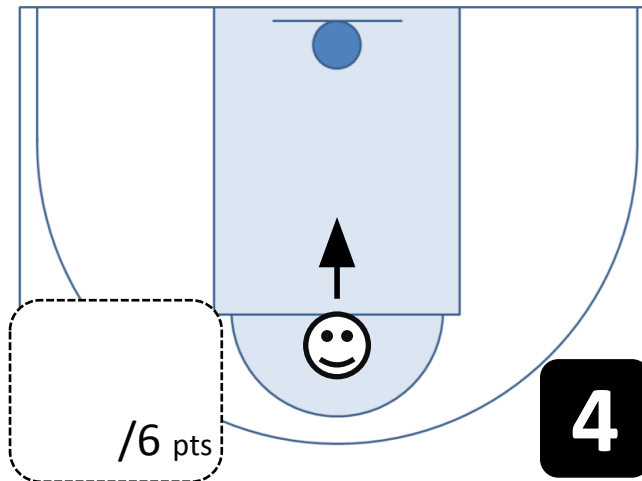
PANIER D'OR

Nom : _____

Prénom : _____

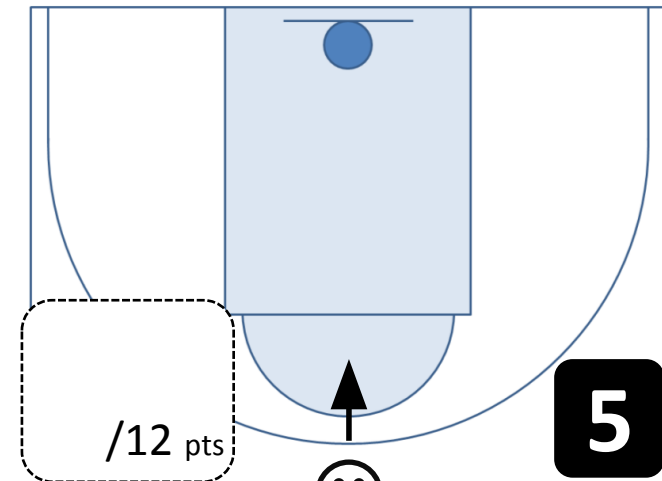
Club : _____

Total : _____



Faire 3 tirs de lancer-francs

2 Points le lancer franc réussi



Faire 3 tirs lointains et tenter de
retirer en récupérant le rebond

3 Pts le panier réussi de loin
et 1 pt le panier réussi après rebond.
Le ballon ne doit pas toucher le sol.

DECATHLON

Albi

DECATHLON

Castres