

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**DÉFI TIR
HOW TO**

Le lay up



**DÉFI TIR
HOW TO**

Le lay back



**DÉFI TIR
HOW TO**

Le push up



**DÉFI TIR
HOW TO**

Jump shoot



**DÉFI TIR
HOW TO**

Le Lancer-Franc



**DÉFI TIR
HOW TO**

Le step back



**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germinal Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germinal Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germinal Raismes

**DÉFI TIR
HOW TO**

Stop and go



**DÉFI TIR
HOW TO**

Spin Lay-up



**DÉFI TIR
HOW TO**

One Step – two step



**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

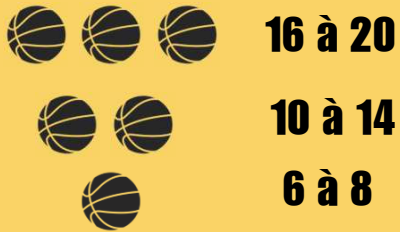
L. DAL



Collège Germain Raismes

**DÉFI TIR
SOLO**

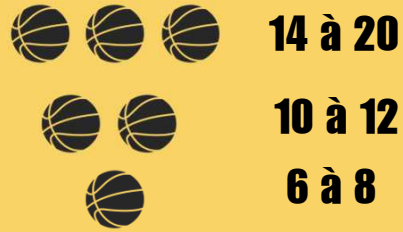
**Réaliser 10 tirs à 1
main à 45° avec la
main forte**



#1

**DÉFI TIR
SOLO**

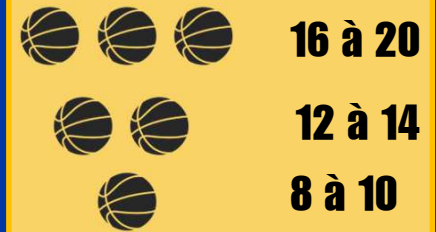
**Réaliser 10 tirs à 1
main à 45° avec la
main faible**



#2

**DÉFI TIR
SOLO**

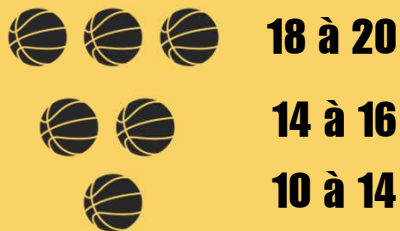
**Réaliser 10 tirs à 1
main de face avec la
main faible**



#3

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 tirs à 1
main de face avec la
main forte**



#4

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 Lancer-
Francs**



#5

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 jump
shoot suite à un
arrêt simultané**



#6

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

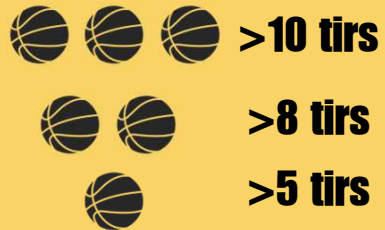
L. DAL



Collège Germain Raismes

**DÉFI TIR
SOLO**

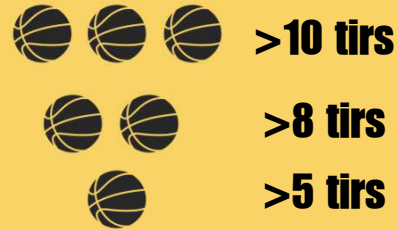
**Réussir le plus de tir
à 1 main sous le
panier en 30s**



#7

**DÉFI TIR
SOLO**

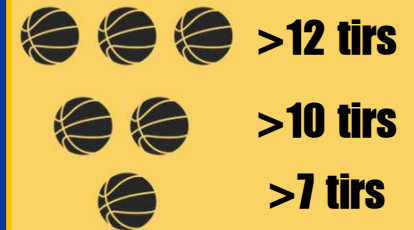
**Réussir le plus de
lay-up main faible
en 1min**



#8

**DÉFI TIR
SOLO**

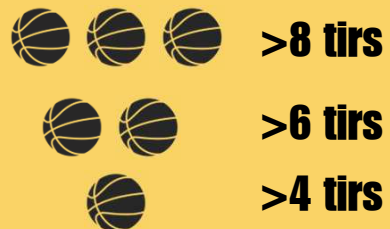
**Réussir le plus de
lay-up main forte en
1min**



#9

**DÉFI TIR
SOLO**

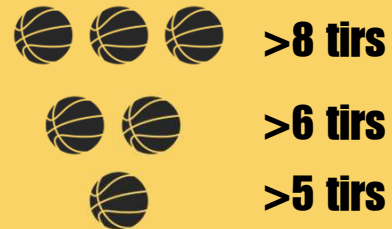
**Réussir le plus de
stepback en 1min**



#10

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réussir le plus de
powershoot en 45s**



#11

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 layback
main forte**



#12

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**DÉFI TIR
SOLO**



**Réaliser 10 layback
main faible**

| | |
|---|---------------|
|  | 6 à 10 |
|  | 4 |
|  | 3 |

#13

**DÉFI TIR
SOLO**

**Marquer le plus de
3pts en 1min
position au choix**

| | |
|--|--------------|
|  | >6 |
|  | 4 à 5 |
|  | 2 à 3 |

#14

**DÉFI TIR
SOLO**




**Marquer 1 LF, 1 lay
up droite, 1 gauche
et 1 face**

| | |
|---|------------|
|  | 30s |
|  | 45s |
|  | 1' |

#15

**DÉFI TIR
SOLO**




**Marquer 5 tirs
plateau 45° droite,
45° gauche et face.**

| | |
|---|--------------|
|  | 1' |
|  | 1'15s |
|  | 1'30s |

#16

**DÉFI TIR
SOLO**

**Marquer 5 LF sans
dépasser la ligne**

| | |
|--|--------------|
|  | 45s |
|  | 55s |
|  | 1'10s |

#17

**DÉFI TIR
SOLO**

**Marquer le plus de
tirs différents et
réglementaires en 2'**

| | |
|---|---------------|
|  | >10 |
|  | >8 |
|  | >5 |

#18

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**BASKETBALL
DÉFIS**

L. DAL



Collège Germain Raismes

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 push up
main faible**



#13

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 push up
main forte**



#14

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 stop and
go main forte**



#15

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 Spin lay
up départ à droite**



#16

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 Spin lay up
départ à gauche**



#17

**DÉFI TIR
SOLO**

**Réaliser 10 one step
- two step en
alternant le côté.**



#18