

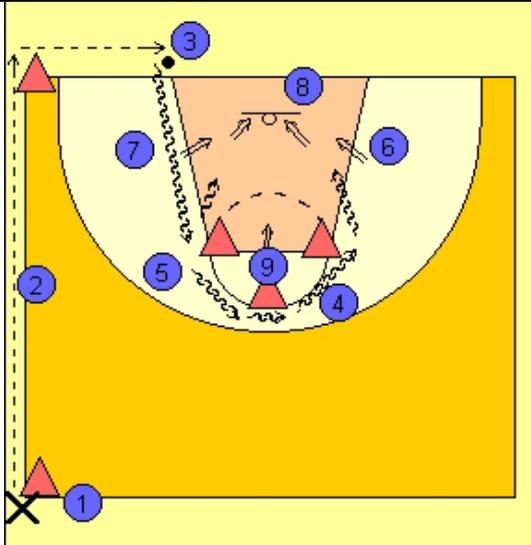


TEST

Spirou Shoot

| | |
|-------------------|--|
| Matériel | 1 ballons, 6 cônes (si possible), 1 chronomètre ou 1 montre |
| Temps | 1 minute |
| Nombre de joueurs | 2 |
| Organisation | 1 joueur effectue le test, l'autre chronomètre 1 minute et compte les paniers réussis. |

Déroulement



1. Départ milieu de terrain
2. Courir
3. Faire, avec le ballon, 2 fois le tour de la taille (en faisant rouler le ballon ou en dribblant)
4. Contourner, en dribble, la zone réservée et tirer en course à droite
5. Idem à gauche
6. Contourner, en dribble, la zone réservée et tirer à 45° à droite (dans le premier emplacement réservé des LF)
7. Idem à gauche
8. Tirs sous le cercle jusqu'à la minute
9. 5 lancer francs

| | | | |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Décompte | 1 panier réussi = 1 point | | |
| Scores de référence | Spirou d'or + de 15 | Spirou d'argent De 10 à 14 | Spirou de bronze De 5 à 9 |



Le Minibasket, une façon de grandir !