



Epreuve Tony PARKER (lancers-francs)



**4 séries de 2 LF
(45 secondes à Bercy)**

- 1 joueur tireur -
- 1 joueur rebondeur -



1 ballon

Déroulement :

- 4 séries de 2 lancers-francs
- Après 2LF consécutifs, courir au rond central et revenir (poser 1 appui dans le rond central et revenir)

Règles :

- 5 seconde pour effectuer un LF
- 1 lancer marqué = 1 point
- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = point refusé

