



Défi du lancer franc

Activité :

1. Le but est d'obtenir le plus haut pourcentage de réussite en effectuant cinquante (50) lancers francs au ballon-panier.
2. Place-toi derrière la ligne de lancer franc ou à au moins cinq (5) mètres du panier et effectue le plus grand nombre de lancers possible.
3. Calcule le pourcentage de lancers réussis. Soumets ton pointage à l'aide du formulaire en ligne.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

Où faire cette activité:

Si tu n'as pas accès à un ballon ou à un filet de ballon-panier, sers-toi de ta créativité et aménage ton propre filet ou utilise un autre type de ballon. Assure-toi de prendre tes lancers à au moins 5 mètres du filet et de noter tes résultats.

Ce qu'il faut :

- Panier de ballon-panier (ou un mini-filet, un grand contenant, etc.)
- Ballon (ou une balle de soccer, de volley-ball, ou un autre ballon improvisé)
- Ruban à mesurer pour déterminer la distance

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Garde tes distances et assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

Le défi est lancé!