

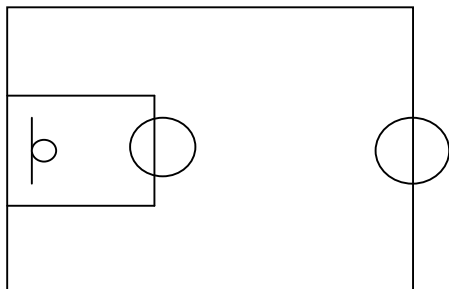


Ecole de Mini-Basket de La Guyonnière  
Grandir avec le Basket

## TESTS de TIR

### Saison : 2013-2014

#### T1 - TIRS en course main forte



Temps imparti : 2 minutes  
10 tirs en course lay-up côté main forte

niveau

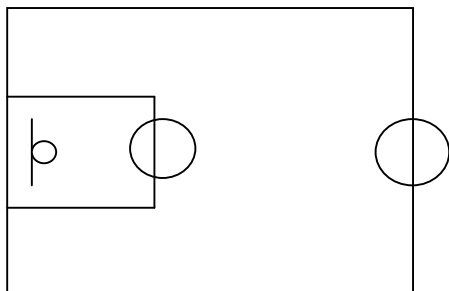
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

#### T2 - TIRS en course main faible



Temps imparti : 2 minutes  
10 tirs en course lay-up côté main forte

niveau

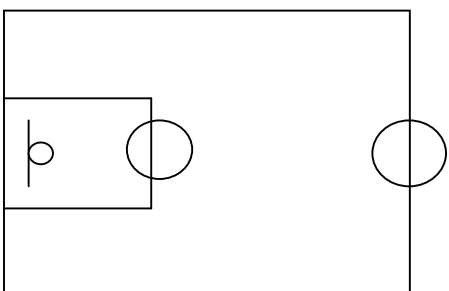
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

#### T3 - TIRS en course avec défenseur main forte et main faible



5 tirs en course avec défenseur coté droit  
5 tirs en course avec défenseur coté gauche

niveau

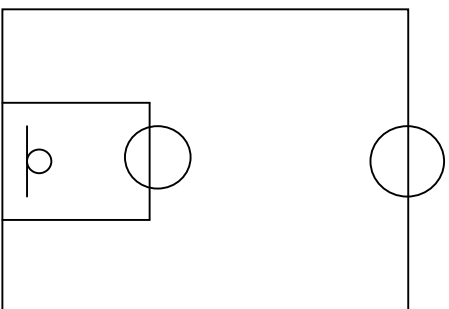
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

#### T4 - TIR à mi-distance - Tir de plein pied avec gestuelle correcte



10 tirs mi-distance avec gestuelle correcte

niveau

1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			