



BASKETBALL
ADAPTÉ

ADAPTED
BASKETBALL

- GRAB SOME LAUNDRY BASKETS OR BUCKETS AND PLACE THEM ON THE FLOOR. USE TAPE, STICKY NOTES, OR ANOTHER OBJECT TO MARK YOUR FREE-THROW LINES AT VARIOUS DISTANCES.
- USING BEAN BAGS OR A MAKESHIFT BALL (E.G. A WAD OF NEWSPAPER, SOFT TOYS OR ROLLED-UP SOCKS), SEE HOW MANY SHOTS YOU CAN MAKE FROM EACH LINE.
- OR SET A TIMER FOR ONE MINUTE AND CHALLENGE YOURSELF TO MAKE AS MANY BASKETS AS YOU CAN!



- ALLEZ CHERCHER DES PANIERS À LINGE OU DES SEAUX ET PLACEZ-LES AU SOL. UTILISEZ DU RUBAN ADHÉSIF, DES PAPILLONS ADHÉSIFS OU UN AUTRE OBJET POUR INDIQUER VOS LIGNES DE LANCERS FRANCS À DES DISTANCES DIFFÉRENTES.
- EN UTILISANT DES SACS DE POIS OU UN BALLON FAIT MAISON (P. EX. PAPIER JOURNAL EN BOULE, JOUET MOU OU CHAUSSETTES ROULÉES), VOYEZ COMBIEN DE PANIERS VOUS POUVEZ MARQUER À PARTIR DE CHAQUE LIGNE.
- VOUS POUVEZ AUSSI RÉGLER UN CHRONOMÈTRE À UNE MINUTE ET VOUS METTRE AU DÉFI DE MARQUER LE PLUS DE PANIERS POSSIBLE!

