



# CONFINEMENT

# CHALLENGE DES CLUBS CD71

# ALL STARS

## Semaine 1: 27/04 au 01/05



# Challenge All Stars



## Défi n°1: Dribble/dextérité

Réalise l'enchaînement de dribble illustré dans le lien vidéo ci-dessous. Tu peux la réaliser avec l'application « Tiktok » ou par une simple vidéo, la musique n'est pas obligatoire mais elle t'aidera à avoir le rythme.

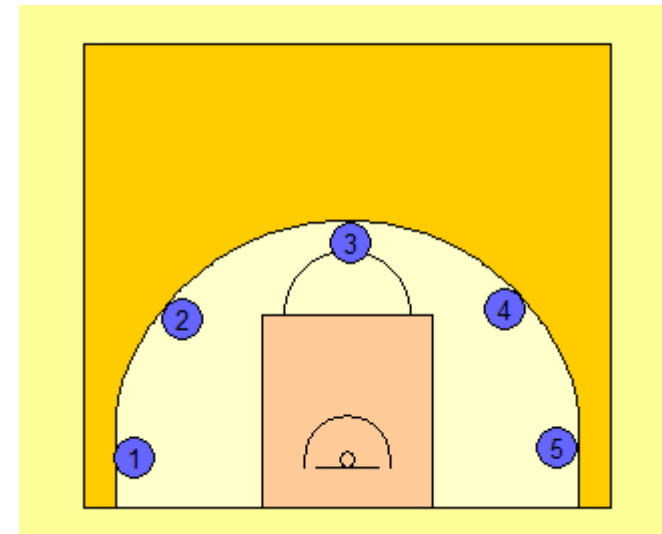
<https://www.youtube.com/watch?v=741ejiUCpW4>

Vidéo d'illustration réalisée par joueuse CBBS.

## Défi n°2: Adresse

**5 spots de tirs - Enchaîner les tirs sur chaque spot - Incrire 8 paniers en 30 secondes**

- A une distance de 5 mètres
  - 2 spots à  $0^\circ$  ;
  - 2 spots à  $45^\circ$  ;
  - 1 spot face au cercle
- 
- Tous les paniers sont autorisés.



# Challenge All Stars



## Défi n°3: Physique

Défi, quadrupédie avec bâton. Réalises l'enchainement illustré sur le lien vidéo ci-dessous:

<https://www.youtube.com/watch?v=r4CO8zIYQFo>

Vidéo d'illustration réalisée par joueuse CBBS.



## Défi n°4: En famille

Faire tourner le ballon sur un doigt et le transmettre à un membre de ta famille qui devra le garder puis te le rendre (ou le passer à quelqu'un d'autre).



# Challenge All Stars

**Concours: Créativité - concours de dunk**

**Présentes nous ton plus beau dunk sur n'importe quel panier. Mise en scène, réalisation, sois créatif.**



[www.cdbasket71.com](http://www.cdbasket71.com)



Contact :

FABIEN VATERLAUS  
CONSEILLER TECHNIQUE  
FEDERAL

Envoies tes défis à ton référent club



Comité Départemental de Saône et Loire de Basket  
14-16 rue des Prés  
71300 MONTCEAU LES MINES

03.85.57.42.61  
[comite71basket@orange.fr](mailto:comite71basket@orange.fr)

Dernière mise à jour 27 avril 2020