



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

ESPOIRS

Semaine 1: 27/04 au 01/05



Challenge Espoirs



Défi n°1: Dribble/dextérité

**Enchaînement de dribble: Réalise l'enchaînement suivant 5 fois
cross/dans le dos/entre les jambes (répéter 5 fois sans perdre la balle).**

https://www.youtube.com/watch?v=B8kIaP_16js

Illustration vidéo (Vidéo Romane Jeanneaux CBBS)

Défi n°2: Adresse

Tir à une main - Marquer en switch en se plaçant à 3 mètres de la cible.

Un « switch », qu'est ce que c'est?

C'est un tir qui traverse le cercle sans rien toucher d'autre que le filet.

<https://www.youtube.com/watch?v=TbfitLy6Y2c>

Vidéo d'illustration pour utiliser le bon geste. Attention, le démonstrateur n'a pas réalisé un « switch ».

Défi n°3: Physique

A quatre pattes, avec un manche à balai ou un bâton sur le dos, alterner une légère élévation bras/jambe 5 fois SANS FAIRE TOMBER LE BALLON.

Coordination jambe/bras:

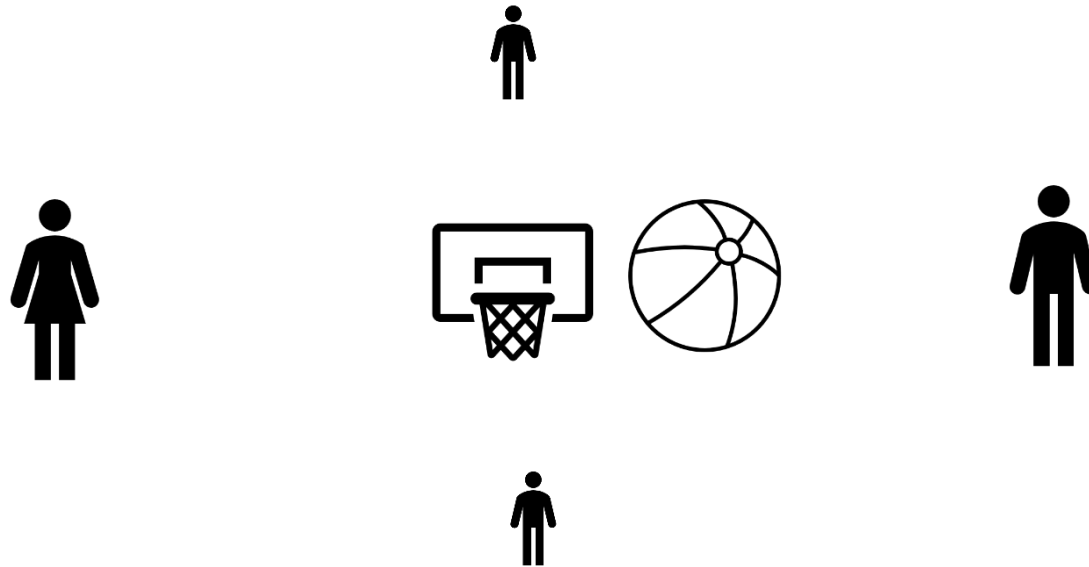
- Bras droit/Jambe gauche
- Bras gauche/Jambe droite

Vidéo d'illustration:

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

Défi n°4: En famille

Créer une action collective avec les membres de ta famille qui doit se terminer par un panier.(montage vidéo autorisé)



Challenge Espoirs



Concours: Culture générale basket: 10 questions

QUIZZ

Clique sur le lien suivant:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdGMG9QNk9KV97zpYr7nAubXc46z9AYzDZ405MgvGUhQ4XRbA/viewform?usp=pp_url

www.cdbasket71.com



Contact :

FABIEN VATERLAUS
CONSEILLER TECHNIQUE
FEDERAL

Envoie 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

Dernière mise à jour 27 avril 2020