



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

Semaine 1: 27/04 au 01/05



Challenge Mini Kids



Défi n°1: Dribble dextérité

Effectuer le « 8 » en petits dribbles deux fois sans perdre la balle.

<https://www.youtube.com/watch?v=4dTZGxJHi1Y>



Challenge Mini Kids



Défi n°2: Adresse

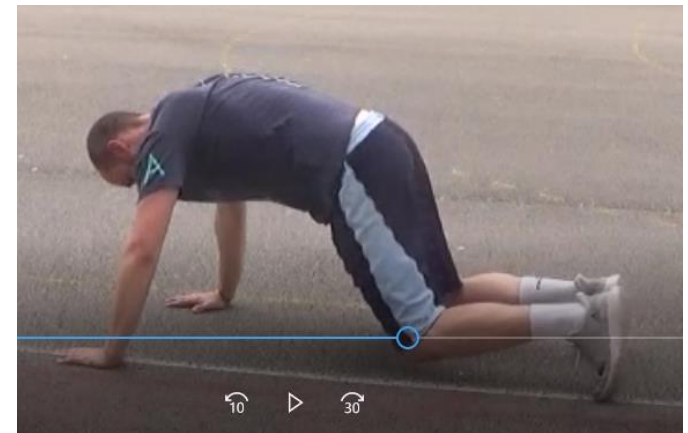
Marquer 3 paniers de suite à 3 mètres de la cible en équilibre sur un seul appui.

<https://www.youtube.com/watch?v=oN-H1mX5aVo>

Défi n°3: Physique

Slalom en position « quatre pattes » appuis pieds/mains:

Effectuer le slalom en déplacement avant puis le retour en déplacement arrière (en tenue de basketteur)



Challenge Mini Kids



Défi n°4: En famille - Passe à 10

Effectuer 10 passes à une main sur un pied avec toute ta famille sans faire tomber l'objet au sol.

Vous pouvez utiliser l'objet de votre choix (balle, œuf, animal de compagnie)

Challenge Mini Kids



Concours: Parcours du combattant

Créativité - Être déguisé

Crée ton parcours du combattant, dans ta maison, ton jardin, grimper, ramper, passer par-dessus, par-dessous etc. Laisse libre court à ton imagination.

Élément obligatoire: Insérer, marquer un panier (si tu n'as pas de panier, en fabriquer un)

Vidéo d'illustration:

<https://www.youtube.com/watch?v=z7e2NP5CMIo>

Source: Youtube

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