



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

ALL STARS

Semaine 2 : 04/05 au 08/05





Défi n°1: Dribble/dextérité

Mets ton ballon dans un sac plastique suivant et effectues l'enchaînement suivant :

**Cross/ entre les jambes/ entre les jambes/ cross/ cross/ entre les jambes/ dans le dos/ dans le dos/
entre les jambes/ entre les jambes et araignée en 4 touches**

Tu dois réussir à le réaliser en moins de 15 secondes pour valider ton défi.

Source YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=hPkZNaKkbKg&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=9>

Challenge All Stars



Défi n°2: Adresse

Trick shot, panier acrobatique

A 3 mètres minimum du panier, marques un panier en arrière et en switch

Source YouTube :<https://www.youtube.com/watch?v=PsoEmdK4kVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=kUFry-ytaCY>



Défi n°3: Physique

En position de la grenouille, restes en équilibre sur les mains pendant 5 secondes.

Vidéo d'illustration YouTube réalisée par Johanna, CBBS: <https://www.youtube.com/watch?v=At8slCdCc1s>



Défi n°4: En famille

Marques 2 paniers à la suite, toi et un membre de la famille et échangez votre plus beau « check signature »

Source YouTube :

https://www.youtube.com/watch?v=BbBxj3DGMo0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3E4dQ000hyqxYZNG9weKN-C6E9FRMh1yd_xd2AhjSeaJwFoj3hEcl4C8g

Concours: Artistique, le basket et ton club dans la peau

Réalises un tatouage aux couleurs de ton club sur toi-même ou un membre de ta famille.



www.cdbasket71.com



Contact :

FABIEN VATERLAUS
CONSEILLER TECHNIQUE FEDERAL

Envoie tes défis à ton référent club



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

03.85.57.42.61
comite71basket@orange.fr

Dernière mise à jour mai 04, 2020