



CONFINEMENT

**CHALLENGE DES CLUBS
CD71**

ALL STARS

Semaine 3: 11/05 au 16/05

Défi n°1: Dribble/dextérité

En semaine 3, on ajoute un autre objet, munie toi d'une balle de tennis ou d'une petite balle facilement préhensible.

Lancer la balle de tennis, puis simultanément effectuer un double cross et rattraper la balle de tennis avant qu'elle tombe au sol.

Pour relever le défi, tu dois réaliser cette manipulation 5 fois de suite sans faire tomber la balle de tennis au sol ni perdre ton dribble.

Vidéo d'illustration:

Défi n°2: Adresse

Tu vas avoir la tête qui tourne.

Pour relever le défi tu dois marquer 3 panier de suite en respectant les consignes suivantes:

- Tu te places à 4 mètres de ta cible;
- Tu effectues un saut avec rotation complète (360°);
- Tu fais tourner la balle autour de la taille;
- Tu tires;
- Tu marques ;).

Vidéo d'illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=HCs5YfpYfRo>

Défi n°3: Physique

Coordination explosive.

- Se passer la balle d'une main à l'autre en la lançant avec la main sous la balle;
- Le ballon doit être transmis en montant jusqu'au niveau des yeux au minimum;
- Lorsque j'ai la balle dans la main droite, mon pied droit est en avant avec la pointe de pied en l'air, mon pied gauche est en arrière en appuis sur la pointe de pied;
- Lorsque j'ai la balle dans la main gauche, mon pied gauche est en avant avec la pointe de pied en l'air, mon pied droit en arrière en appui sur la pointe de pied.
- A chaque changement de main tu dois effectuer un saut en « ciseaux » pour inverser le placement de tes appuis.

- Pour que le défi soit relever tu dois effectuer 12 lancer sans te tromper dans la coordination demander.

- Vidéo d'illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=FMDO1uHYZ8s>

Défi n°4: En famille

Défi à membre de ta famille au « shi-fu-mi » ou « pierre-feuille-ciseaux » comme tu préfères. Mais pas n'importe comment.

Face à face, chaque participant se place en position de gainage face au sol, en appuis sur les avant-bras, les appuis placés à largeur de bassin.

Pour corser le défi, tu dois placer un verre d'eau sur ton dos. Le premier d'entre vous qui remporte 3 duels gagne la partie. Mais si le verre d'eau se renverse, c'est perdu!



Challenge All Stars



Concours: Enchaînement de dribble.

La semaine dernière nous l'avons lancé aux Espoirs, cette semaine nous lançons ce concours pour les All Stars.

Faire le maximum d'enchaînement en 45 secondes.

L'enchaînement est le suivant: « Cross/Entre les jambes/Dans le dos »

On espère que le record de 42 va être explosé!! C'est le niveau All Stars ici!!!

Vidéo d'illustration Romane Jeanneaux CBBS:

https://www.youtube.com/watch?v=B8kIaP_l6js&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=34

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 11 mai 2020