



CONFINEMENT

**CHALLENGE DES CLUBS
CD71**

ALL STARS

Semaine 3: 18/05 au 23/05

Challenge All Stars



Défi n°1: Dribble/dextérité

En semaine 4, nous nous devons d'aller toujours plus loin. Cette fois, il te faudra trois ballons.

Alors, fais avec les moyens du bord, des ballons de taille différentes... Pas grave. On accepte même les ballons de foot, de hand, balle de tennis!

Le défi est le suivant, tu dois réussir à dribbler avec 3 ballons pendant 10 secondes. Si tu es vraiment trop « facile », tu peux exécuter quelques variantes pour faire admirer ton handle à ton coach!

Vidéo illustration Joueuse CBBS: <https://www.youtube.com/watch?v=kmvqjbQOH2o>

Challenge All Stars



Défi n°2: Adresse

4 tirs en course de suite à marquer, jusque là tout va bien. Maintenant, je te dis, 1 lay-up main droite, 1 lay-up main gauche, 1 lay-back main droite et 1 lay-back main gauche... Un peu plus dur.

Mais ici, c'est le challenge all stars. Alors tu dois réussir ces quatre tirs avec deux ballons. Un ballon avec lequel tu dribbles, l'autre tenu dans l'autre main, au moment de l'impulsion, tu échanges de ballon avec un jonglage simple.

Là, on est sur du all stars!!

Vidéo d'illustration (illustré sur lay-up): <https://www.youtube.com/watch?v=IxSUHEDzYNk>

Défi n°3: Physique

« Corde à sauté hé hé »

Pour réussir ce défi, tu dois réussir 10 enchaînements avec une corde à sauter.

L'enchaînement est le suivant:

- Saut simple
- Saut croisé

Saut Simple (basique)/Saut croisé X 10 répétitions = 20 sauts

Vidéo illustration du mouvement sur les 30 premières secondes (source Youtube):

<https://www.youtube.com/watch?v=YnS00TSxH28>

Challenge All Stars



Défi n°4: En famille

1998, il y en a qui ont vibré avec la coupe de monde de Football, d'autre avec la NBA.

Une action mythique. Finale NBA 1998, Utah Jazz Vs Chicago Bulls, « the goat », MJ, Michael Jordan intercepte la balle dans les mains de Malone, il remonte le terrain en dribble, joue son 1 contre 1 contre le meilleur défenseur du Jazz, Russell. Un step-back dévastateur (avec un petit rafût diront les mauvaise langues), un équilibre parfait, un tir tout en contrôle et « bim », le Jazz est crucifié!

Trouve deux victimes dans ton entourage (Malone et Russell) et joue la comme Jordan!

Vidéo d'illustration (Source Youtube): https://www.youtube.com/watch?v=e-d_6LiQyKY

Challenge All Stars



Concours: Le Bac du basketteur

Il paraît que le Baccalauréat se passera en contrôle continue cette année. Pour nous avec le challenge des clubs, ça sera un quizz.

20 questions pour tester tes connaissances « Basket » et on espère vraiment que tout le monde aura son « bac ».

Un peu d'ambition, vise la mention très bien!!

2 gagnants, le meilleur score All Stars masculin et Féminin.

En cas d'égalité, c'est le premier à avoir obtenu le meilleur score qui l'emporte, alors dépêche toi, clique sur le lien ci-dessous et n'oublie pas d'identifier ton nom, ton prénom et ton club!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUSUKFEmYs70wVHy-lARZiYsyfMX_b_l7iUnB38OQyM79Utw/viewform?usp=sf_link

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 18 mai 2020