



CONFINEMENT

**CHALLENGE DES CLUBS
CD71**

ALL STARS

Semaine 4: 25/05 au 30/05

Défi n°1: Dribble/dextérité

Pour relever le défi, tu dois réaliser l'enchaînement suivant avec deux ballons:

- Dribbles simultanées avec cross entre les jambes (x10);
- Faire rebondir l'un des deux ballons au sol pendant que tu tires et marques avec l'autre ballon;
- Récupérer la balle après son rebond et effectuer un dribble entre les jambes pour récupérer la balle dans le dos;
- La propulser à l'avant en la faisant passer au-dessus de la tête;
- La récupérer en prenant son élan et la faire rebondir entre les jambes par un saut;
- Puis la récupérer en l'air en marquant en lay-up!

- Bon courage!!!

- Vidéo d'illustration: Théo Elan Chalon

- https://www.youtube.com/watch?v=8cyi_VNGj80

Défi n°2: Adresse

Toujours deux ballons!!

- Se déplacer tout en « dribble jongle » (x5);
- S'arrêter et effectuer des cross (x3);
- Enchaîner avec un passage dans le dos;
- Enchaîner avec un passage entre les jambes;
- Faire rebondir l'une de deux balles puis tirer et marquer avec l'autre;
- Récupérer le second ballon puis tirer et marquer à nouveau.

- Bon courage!!

- Vidéo d'illustration joueuse Chalon Basket Club:
https://www.youtube.com/watch?v=8cyi_VNGj80

Challenge All Stars



Défi n°3: Quizz culture générale basket

Vous avez été nombreux la semaine dernière à participer à notre quizz « All Stars », alors on y retourne et cette fois, vous aurez votre note à la fin du quizz!!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTje8Gk4Ghdcmmcpb3L3J5l_k8Gjsh2B8CRaYxu3jdNI9ypQ/viewform?usp=sf_link

Challenge All Stars



Défi n°5: Retour à l'entraînement

Pour relever ce défi, c'est très simple, tu dois venir suivre un entraînement en ligne donné par Fabien Vaterlaus, CTF du CD71.

Une inscription rapide par lien ci-dessous et tu recevras le lien et les codes d'accès à cette entraînement.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNcVbswOeuzGxbiafQQIImzDj1kBSJELXUe81xSmKDIqU_TA/viewform?usp=sf_link

Le rendez vous est pris pour mercredi 19h00, la séance pourra se faire sans panier avec les moyens du bord, un garage, une cours, un salon, à situation spéciale, entraînement spéciale.

Tout sera indiqué dans le mail de confirmation avec les code d'accès. La séance dure 40 minutes.

La séance d'entraînement à distance se fera via « Zoom », une fiche explicative pour vous connecter via l'application ou pc vous sera transmis par mail suite à votre inscription. Fin des inscriptions (mercredi 12h)

Challenge All Stars



Défi 5: Dribble and dance

Choisis l'une des deux chansons proposées et crée une chorégraphie basket, dribble and dance lors du refrain pendant 15 à 20 secondes. Le basket est une question de rythme, à toi de nous montrer que tu as le rythme dans la peau!!

Chanson 1: <https://www.youtube.com/watch?v=dGYxT1QReQs>

Chanson 2: https://www.youtube.com/watch?v=_DHSDKM-NgU

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 25 mai 2020