



# CONFINEMENT

# CHALLENGE DES CLUBS CD71

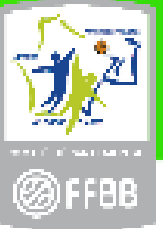
# ESPOIRS

**Semaine 2 : 04/05 au 08/05**



COMITÉ DÉPARTEMENTAL





**Défi n°1: Dribble/dextérité**

**Enchaînement de dribble: Dribble entre les jambes/cross.**

**Effectue 10 enchaînements autour de la jambe droite puis 10 enchaînements autour de la jambe gauche.**

**Illustration vidéo YouTube de Laura du CBBS :  
<https://www.youtube.com/watch?v=yhPv-PhiQwl>**



## Défi n°2: Adresse

### Trick shot- Tir acrobatique

Marque un panier en faisant rebondir la balle au sol avant qu'elle atteigne le cercle

Tu peux aussi utiliser une balle de ping-pong et un gobelet si tu n'as pas de paniers

Source YouTube, vidéo réalisée par Gaétan : <https://www.youtube.com/watch?v=aL4yL58CGi4&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=7>



## Défi n°3: Physique

Dispose 4 feuilles de couleurs dans les angles d'un carré de 2 mètres de coté minimum.

Avec l'aide d'un membre de ta famille, tu te places au centre du carré en "tipping",

Ton partenaire t'annonce une couleur et tu dois réagir le plus vite possible en touchant la couleur annoncée avec ton pied pendant 1 minute.

Vidéo YouTube d'illustration par une joueuse du CBBS : <https://www.youtube.com/watch?v=6ogxx55gChE&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=6>



## Défi 4: En famille

Acteur studio, Holiwood débarque chez toi.

Imites ton coach

Dans la peau de ton coach, à l'entraînement, sur le bord du terrain en plein match, pendant un temps mort; deviens acteur et imites ton coach sur une brève vidéo.

Embauches des membres de ta famille pour prendre différents rôles, arbitre, équipier, assistant.

Ne t'inquiètes pas, on est sur que ton coach est plein d'auto-derision.

Source YouTube : [https://www.youtube.com/watch?v=zuA\\_V5B-fp4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2d6xogQbQl96TEZcbqT9Uv5yStn0JltG2k7oyjIVuprLIPw1PzcvynTC8](https://www.youtube.com/watch?v=zuA_V5B-fp4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2d6xogQbQl96TEZcbqT9Uv5yStn0JltG2k7oyjIVuprLIPw1PzcvynTC8)



**Concours: Enchaînement du défi dribble**

**T'es tu bien entraîné la semaine dernière sur le défi dribble ?**

**Effectue le plus grand nombre possible d'enchaînements de dribbles en 45 secondes. L'enchaînement est le suivant : cross/ entre les jambes/ dans le dos.**

**Vidéo YouTube réalisée par Romane Jeannaux du CBBS : [https://www.youtube.com/watch?v=B8klaP\\_l6js&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=B8klaP_l6js&list=UUeqHdYRik5frP3FFwyZte6A&index=13)**

[www.cdbasket71.com](http://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](mailto:comite71basket@orange.fr)

Dernière mise à jour le 3 Mai 2020