



**CONFINEMENT**

**CHALLENGE DES CLUBS  
CD71**

**ESPOIRS**

**Semaine 3: 11/05 au 16/05**

## Défi 1: Dribble et dextérité

Lâcher de balle et capter à une main à la manière d'un jongleur.

Effectues l'enchaînement suivant 3 fois sans faire tomber le ballon.

- Lâcher la balle main droite en la passant sous la jambe droite;
  - La récupérer main gauche puis la faire passer sous la jambe gauche;
  - La récupérer main droite puis la lancer dans le dos;
  - La récupérer main gauche puis la lancer à nouveau dans la dos vers la main droite.
- 
- Vidéo d'illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=Yj3JJYBVMNM>

## Défi n°2: Adresse

« One leg bird ».

En te plaçant à 3 mètres de ta cible. Te mettre en équilibre sur un appui, venir faire toucher le ballon au sol devant soi tout en cherchant à effectuer une extension de la jambe libre.

Se redresser toujours en équilibre sur le même appui puis tirer.

Pour relever le défi, tu dois réussir à marquer 3 paniers de suite en effectuant ce mouvement.

Vidéo d'illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=4-WoxxmHmIM>

## Défi n°3: Physique

**Attention ça mouille!!!**

**Place toi en position de gainage face au sol, en appuis sur les avant bras, avec les pieds écartés à largeur de bassin.**

**Un partenaire vient te placer un verre d'eau sur le dos.**

**Pour réussir ce défi, tu dois lever le pied droit puis le gauche 4 fois, sans faire tomber le verre d'eau en maintenant cette position.**

**Vidéo d'illustration réalisée par Gaëtan Chaussin US Bourbon Lancy:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=pW8z56rmwRE>**

## Défi n°4: En famille

Le « family KOP ». Les meilleurs supporters, les matchs sont finis pour cette saison, mais fais vibrer ton club, ses couleurs au son de tes chants, de tes encouragements.

Réunis toute ta famille et faites la fête comme si votre club jouait le plus grand derby de tout les temps!

Pour te donner quelques idées, voici quelques vidéos qui pourront t'inspirer, bon, on ne conseille pas les fumigènes dans ton salon n'est-ce-pas!

Illustration vidéo source Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=uOrMe2Vyb9E&t=28s>

[https://www.youtube.com/watch?v=WcvAOpnnMK0&t=180s&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=WcvAOpnnMK0&t=180s&has_verified=1)

<https://www.youtube.com/watch?v=zFb3J5w8IWs&t=28s>

## Concours: Les yeux bandés



La semaine dernière tu t'étais peut être exercé sur le défi dribble avec l'enchaînement entre les jambes/cross, cette semaine nous lançons la version concours mais en pimentant un peu le jeu.

Un enchaînement = entre les jambes/cross = 1

Enchaînement complet: « Entre les jambes/cross » autour de la jambe droite 5 fois puis « entre les jambes/cross » autour de la jambe gauche 5 fois, ainsi de suite.

Place un bandeau, un foulard sur tes yeux relève le défi. Effectue le plus grand nombre d'enchaînement en 30 secondes.

Vidéo d'illustration Laora Pinto CBBS: <https://www.youtube.com/watch?v=yhPv-PhiQwI>

[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 11 mai 2020