



**CONFINEMENT**

**CHALLENGE DES CLUBS  
CD71**

**ESPOIRS**

**Semaine 3: 18/05 au 23/05**

## Défi 1: Dribble et dextérité

Défis 2 ballons: Taille 3, Taille 5, Taille 6, Taille 7, balle de tennis, on s'en fiche, fais avec les moyens du bord.

Pour réussir ce défi tu dois réussir à effectuer l'enchaînement suivant:

- Dribbles simultanés x5
- Dribbles alternatifs x5
- Dribble jonglés x5 (sens 1)
- Dribbles simultanés x5
- Dribbles alternatifs x5
- Dribble jonglés x5 (sens 2)

## Défi n°2: Adresse

Lay-up avec deux ballons.

Cette semaine, on a envie de te défier avec deux ballons 

Un premier ballon qui te servira à dribbler pour la prise d'élan, le second dans l'autre main, simplement tenu. Effectuer ton tir en course, lors de l'impulsion échange de ballon pour tirer avec l'autre ballon.

Pour réaliser le défi, il suffit de le réussir sur ta main forte avec la bonne coordination d'appuis. Mais si tu veux te challenger, réussi le 2 lay-up avec deux ballons de suite, une fois à droite, une fois à gauche avec les bonnes coordination d'appuis correspondantes.

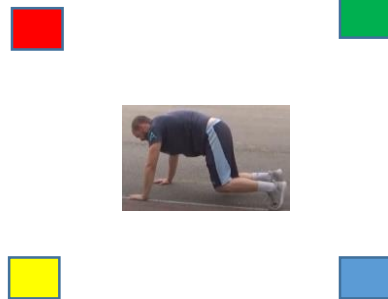
Illustration vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=IxSUHEDzYNk>

## Défi n°3: Physique

Tu te rappelles du défi physique de la semaine 2?

Un carré de 2 mètres de côté, 4 objets de quatre couleurs différentes à chaque coin, tu te places au centre du carré, le « coach maison » prend le chrono, c'est parti pour 45 secondes. Tu dois aller toucher la couleur annoncée en réagissant le plus vite possible.

Cette semaine, on corse l'affaire. Tu dois te placer et te déplacer à quatre pattes (en appuis sur les mains et les pieds et bien sûr, tu dois aller toucher l'objet de la couleur annoncée avec la main ou le pied du côté de cette même couleur.



## Défi n°4: En famille

### Deviens l'entraîneur!

Tu as sûrement entendu tes parents te dire, « mais applique-toi! », « tu aurais pu marquer ce panier ».

Alors aujourd'hui, c'est toi l'entraîneur, tu vas apprendre à un membre de ta famille à faire un tir en course. Comme à l'entraînement lorsque tu as débuté, tu peux utiliser du matériel.

Fais un magnifique démonstration d'un tir en course à ton élève du jour, puis à son tour, ton élève devra réaliser le tir en course avec les consignes que tu lui as donné.

Et tu as compris, l'entraîneur et l'élève doivent réussir leur tir en course!

# Challenge Espoirs



**Concours: « Pimp your gourde »**

**Aujourd'hui, chacun veille à utiliser le moins de bouteille plastique possible, c'est pour cela que la distribution de bouteille plastique est désormais interdite dans les clubs. Alors, les clubs commencent à proposer leur gourde à leurs couleurs, c'est génial.**

**Mais cette fois, tu vas personnaliser, ta gourde. Alors si tu n'as pas envie de sacrifier la tienne, va fouiner dans le garage, ton père a peut être un gourde de cyclisme de l'époque où il était fan de Bernard Thevenet (si tu ne comprends pas la référence c'est pas grave 😊).**

**Pas de thème imposé, fais toi plaisir!**



**Le créateur et la créatrice de la plus belle gourde personnalisée remporteront le concours.**

[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 18 mai 2020