



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

ESPOIRS

Semaine 3: 18/05 au 23/05

Challenge Espoirs



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 des dribbles simultanés tout en faisant passer la balle entre les jambes et en la rattrapant du même côté pendant 20 secondes sans perdre la balle.

Vidéo illustration Anthony ESPM: <https://www.youtube.com/watch?v=UACOR-ZvqOA>

Défi n°2: Adresse

Trick shot.

Pour relever ce défi, tu devras marquer un panier en te plaçant à minimum 4 mètre du cercle et en tirant en arrière et entre les jambes.

Vidéos d'illustration joueur AS La Chapelle Basket:

<https://www.youtube.com/watch?v=IdG1UhrOI4w>

Challenge Espoirs



Défi n°3: Quizz

Pour relever ce défi, il te suffit de participer au quizz en cliquant sur le lien ci-dessous.
N'oublie pas de renseigner ton, prénom et club.

Et cette fois, tu as ta note dès la fin du quizz.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdivDtACzfNjoA6IvWakIxks10aWMELftd6pqZTzMakw7JmRA/viewform?usp=sf_link

Défi n°4: 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/1FAIpQLSdEiAZp92M9ZYpcz7nPTsXm0XEdGY9uWC959TZCnY08AqTUYw/viewform?usp=sf_link

Le rendez vous est pris pour mercredi 18h15, 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 Espoirs



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