



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

MINI KIDS

Semaine 3: 11/05 au 16/05

Challenge Mini Kids

Défi n°1: Dribble dextérité

Défi lancé par Laëtitia Guapo: 4 niveaux, effectue le défi « dribble » sur le niveau de ton choix en répétant le mouvement 5 fois sans perdre le ballon et transmets la vidéo à ton coach.

Vidéo illustration: Laëtitia Guapo

<https://www.youtube.com/watch?v=WVuKL3EX5Go>



Challenge Mini Kids



Défi n°2: Adresse

Tir en course, double pas. Sur ta main forte, inscrits deux double de suite en avec la bonne coordination d'appuis:

Main droite: Appuis droite/gauche

Main gauche: Appuis gauche/droite

Vidéo illustration: Source Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=hpg01b2LcR4>



Défi n°3: Physique

Au départ en position assis, les jambes écartées. Dribbles avec le bout de doigts en alternant les mains et mets toi en position debout sans utiliser tes bras ou tes mains pour t'aider, puis reviens en position assise tout en dribblant.

Effectue ce mouvement 5 fois sans perdre le ballon.

Vidéo illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=zptSKo0e6Hg>

Défi n°4: En famille

Avec un membre de ta famille. Placez vous face à face. Pendant une durée de 30 secondes, dribble, lorsque ton partenaire te présente une main, tu lui tapes dans celle-ci tout en dribblant.

Le partenaire peut varier les hauteurs et la vitesse à laquelle il présente les mains.

Fais comme Olivier Christophe, tenue conseillée: claquettes , chaussettes, casquette!

Vidéo d'illustration Olivier Christophe CBBS:

<https://www.youtube.com/watch?v=zptSKo0e6Hg>

Challenge Mini Kids

Concours: Sais tu ce que tu mets dans ton verre?

Dans chaque verre se trouve 20cl de chaque boisson représentée. Combien de morceau de sucre se trouve dans chaque verre?



Pour répondre: connectes toi au questionnaire en utilisant ce lien:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNhyAEQpAsqBOVFsSg4c3GRM59jIRE6x96ae4G8RKgcaFJaA/viewform?usp=sf_link



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 10 mai 2020