



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

MINI KIDS

Semaine 3: 18/05 au 23/05

Défi n°1: Dribble dextérité

Pour relever ce défi, tu devras réaliser trois fois l'enchaînement suivant sans perdre le ballon!

- 1- Tu places la balle en bas de ta nuque puis tu lâches.
- 2- Tu rattrapes la balle dans le bas du dos
- 3- Tu la fais rebondir entre les jambes pour la récupérer devant

Puis tu fais le chemin inverse.

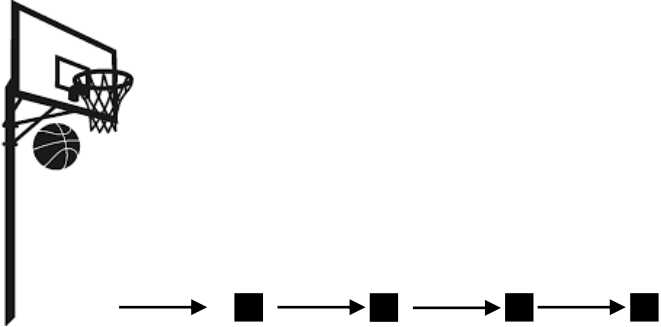
- 4- Tu fais rebondir la balle entre les jambes pour la récupérer dans le dos.
- 5- Envoie la balle en la faisant passer au dessus de la tête pour la récupérer devant toi. (impulsion du ballon pour les avant-bras, le poignet).

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

Défi n°2: Adresse

4 à la suite!!

Place quatre repère au sol. En démarrant sous le cercle, effectue un pas et place le premier repère, ainsi de suite pour disposer tes 4 repères.



Pour réussir le défi, tu dois réussir à marquer les 4 paniers à la suite. A chaque fois que tu marques, tu passes au repère suivant.

Vidéo d'illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=vav5ojzlWMc>

Défi n°3: Physique

Place un objet au sol, fait en sorte qu'il ne soit pas trop haut. Tu peux aussi simplement posé une feuille.

Le défi est le suivant. Place toi en équilibre sur un appuis, l'objet est devant et enchaîne les sauts:

- Devant
- Derrière
- A droite
- A gauche
- Puis change de pied

Vidéo illustration: <https://www.youtube.com/watch?v=EL-I-tQH8WI>

Challenge Mini Kids



Défi n°4: En famille

L'entrée des joueurs.

Implique les membres de ta famille. Le match va bientôt commencer, le speaker fait l'appel des joueurs et tu es la star de l'équipe, le joueur que le speaker appelle en dernier.

Sois créatif, prépare une mise en scène et tout le monde en tenue de basket bien sur !

Vidéo d'illustration - Source Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ytN5HIwke38>

Challenge Mini Kids



Concours: Le meilleur shooter



Tu disposes de 45 secondes



Tu disposes d'un seule ballon



Tu te places à trois mètres de ta cible

Marque le plus de panier possible en 45 secondes

Sans le moindre partenaire pour prendre tes rebonds ou te faire la passe



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 18 mai 2020