



CONFINEMENT

CHALLENGE DES CLUBS CD71

MINI KIDS

Semaine 3: 18/05 au 23/05

Défi n°1: Dribble dextérité

Jonglage à deux ballons. Munis toi de deux ballons, peu importe si les ballons sont de tailles différentes, on accepte même les ballons de foot ou de hand!

Tu dois dribbler en jonglant avec deux ballons pendant 10 secondes sans perdre la balle.

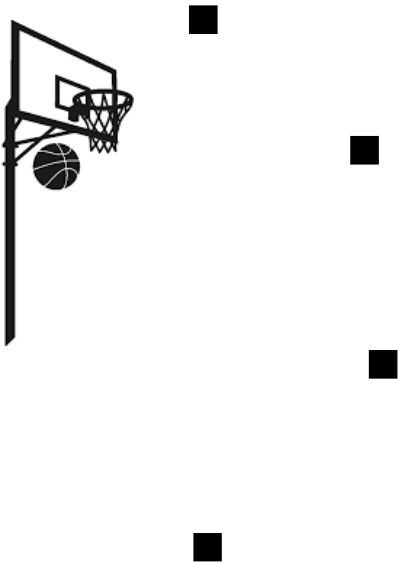
Vidéo Illustration - Héloïse CTC Val Maconnais (CBBS/La Chapelle)

<https://www.youtube.com/watch?v=XjiIOVZkBU8>

Défi n°2: Adresse

5 à la suite!

Place 5 repères au sol placés à 4 mètres du panier. Pour réussir ce défi, tu devras marquer les 5 paniers à la suite, en changeant de place après chaque réussite.



Vidéo Illustration joueuse St Loup Géanges:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ExJnJZ3SaA>

Challenge Mini Kids



Défi n°3: Quizz

Cette semaine nous te défions sur un quizz spécial basket.

Clique sur le lien ci-dessous, n'oublie pas de renseigner ton nom, prénom et club. Et tu obtiendras ton score à la fin du quizz!!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftkUcxkqiefPuofS8D4Ao9TFRmNbBbBbLcpGD_Sgj43Y25pvA/viewform?usp=sf_link

Challenge Mini Kids



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/1FAIpQLSdw6bl1o5N4DadYr1zTC3k4SZPkFB_PVyNW9tLeRU4qnETboQ/viewform?usp=sf_link

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).

Le rendez vous est pris pour mercredi 17h30, 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.

Challenge Mini Kids



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