SEMAINE 2

Lundi 7 Décembre

Défi autour de la taille

Durée : 1 minute

Consignes : Réalise le plus de tour de ta taille avec ton ballon

Matériel : Ballon de basket ou balle

Points :

- U7/U9/U11 : 3 points tous les 10 tours effectués
- U13/U15 : 2 points tous les 10 tours effectués
- U17/U18/U20/Séniors : 1 point tous les 10 tours effectués

Mardi 8 Décembre

Défi Chaise

Durée : illimité

Consignes : Se mettre en position de chaise le long d'un mur, coller le dos et les épaules au mur et former un angle à 90° au niveau des jambes.

Matériel : Aucun

Points :

- U7/U9/U11 : 1 point toutes les 30 secondes tenues
- U13/U15 : 1 point toutes les 45 secondes tenues
- U17/U18/U20/Séniors : 1 point toutes les minutes tenues

Mercredi 9 Décembre

Défi Adresse

Durée : 1 minute

Consignes : Marque le plus de point avec ce que tu as sous la main.

Matériel : Ballon/panier, chaussettes/boulette de papier/bassine/poubelle/…. (A toi d'être imaginatif)

Points :

- Toutes catégories : 1 point par panier/lancé réussi.

Jeudi 10 Décembre

Défi équilibre (gauche)

Durée : illimité

Consignes : Tiens en équilibre le plus longtemps possible sur ton pied Gauche

Matériel : Aucun

Points :

- U7/U9/U11 : 2 points toutes les 15 secondes tenues
- U13/U15 : 2 points toutes les 15 secondes tenues
- U17/U18/U20/Séniors : 1 point toutes les 15 secondes tenues

Week-end 12-13 Décembre

Points :

- U7/U9/U11 : 4 points par Km parcourus
- U13/U15 : 2 points par Km parcourus
- U17/U18/U20/Séniors : 1 point par Km parcourus

Vendredi 11 Décembre

Défi coordination – saut

Durée : 1 minute

Consignes : Réalise le plus de jumping-Jack possible. Réalise un petit saut pour changer de position.

Matériel : Aucun

Points :

- U7/U9/U11 : 1 point par mouvement
- U13/U15 : 1 point par mouvement
- U17/U18/U20/Séniors : 1 point par mouvement