

DEFI N°1
BASKET

Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Installation du matériel, comptabilise les points, ...

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Validation des paniers (règle du marcher), chronomètre

Jeune Officiel
Reporter

Une photo de l'atelier envoyée par mail avec les résultats

Composition d'équipe : 3 licenciés

Règle du défi :

Départ au plot 1 en dribble, tirer en course, récupérer son ballon après son tir, aller faire le tour du plot 2 tout en dribblant puis tirer en course et ainsi de suite pour le plot 3.

Pour finir, aller franchir la latte jaune au plot 1 pour donner le relais au suivant et ainsi de suite pendant 5 minutes.

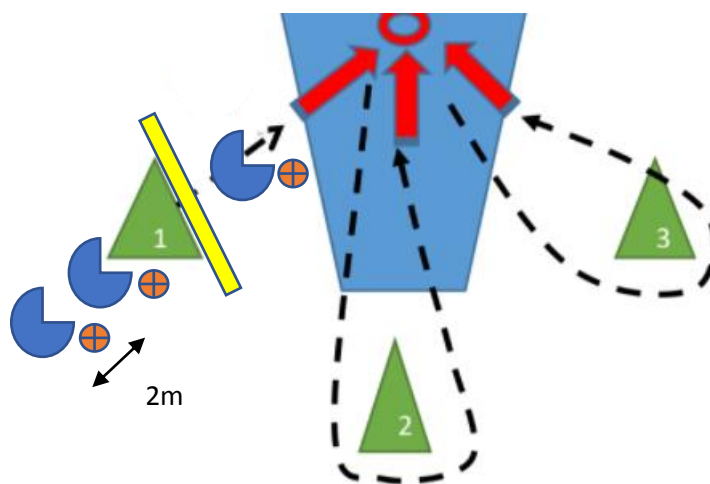
Descriptif :

1 panier de BB à 3,05m pour 3 élèves
1 ballon par élève
3 plots sur la ligne des 3 points (6,25m) / panier

Score :

1 point par panier marqué
Comptabiliser l'ensemble des points des 3 joueurs pendant les 5'.

Schéma



Santé : 20 Kcal/élève

Total de l'exercice pour l'équipe = 3x20 Kcal = 60 Kcal toutes les 5'.

Un match UNSS de 4x10' équivaut à une dépense d'environ 340 Kcal

(soit une belle assiette de pâtes à la bolognaise !)