



CHALLENGE REGIONAL DIGITAL

PARA BASKETBALL ADAPTE

La Commission Sportive Régionale de Para Basketball Adapté vous propose un challenge digital autour de différents jeux !

Deux situations individuelles :

- **Le challenge « lancers francs »**
- **Le challenge « Grand 8 »**

Une situation collective :

- **Le challenge « 21 points »**

Le principe est très simple !

1. Entraînez-vous seul ou en équipe
2. Lancez-vous pour relever le défi !
3. Renvoyez la fiche de résultats par mail **avant le mercredi 30 juin 2021** à Loïc AGARD (CTF/Ligue AuRA Sport Adapté)

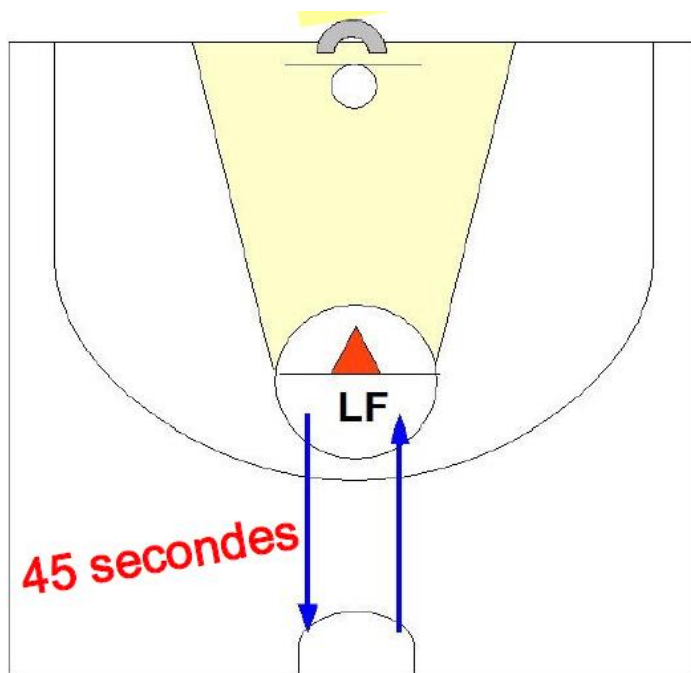
l.agard@sportadapte-aura.fr

4. **BONUS** : Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous envoyer vos performances en photos ou vidéos ! Pour cela, merci de bien stipuler dans la fiche de résultats **votre autorisation de droit à l'image**.

➤ **Le challenge est ouvert à tous les licenciés FFSA (compétitif, non compétitif ou découverte).**

On compte sur vous, faites-vous plaisir !

1. Le challenge « lancers francs »



Consigne : Effectuer plusieurs séries de deux lancers francs pendant 45 seconds. Après chaque série de deux tirs, poser un appui dans le rond central et revenir.

1. Je shoote deux lancers francs
2. Je cours (ou je marche) pour aller poser un appui dans le rond central
3. Je retourne à la ligne des lancers francs

...et je recommence pendant 45 secondes !

Décompte des points :

Dans chaque même série de lancers francs :

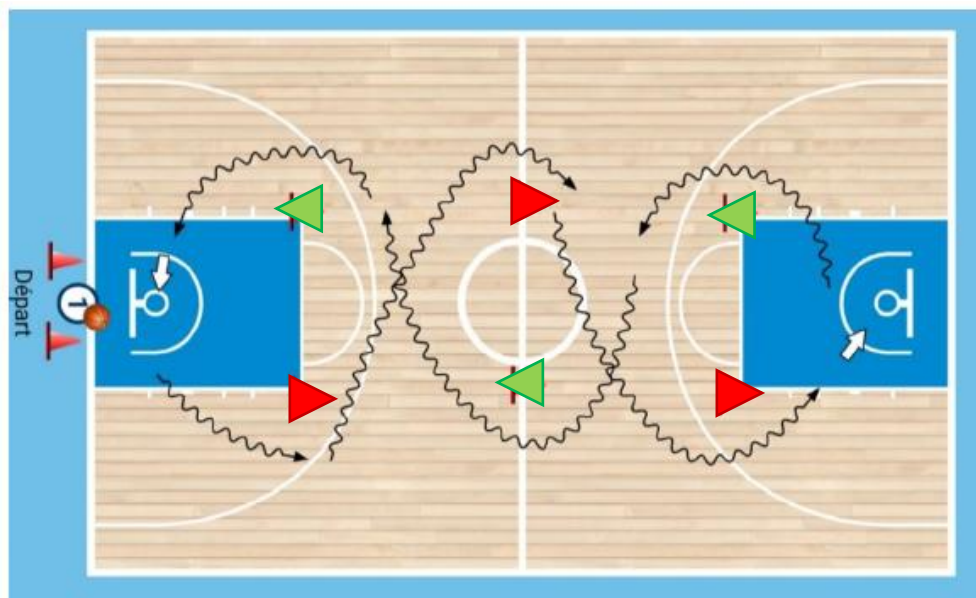
- Si je réussis 1 lancer franc, je marque 1 point
- Si je réussis deux lancers francs consécutifs, je marque 3 points

J'additionne les points de toutes les séries !

Je fais bien attention à ne pas mettre le pied sur la ligne quand je tire.

Je pense bien à aller mettre le pied dans le rond central à chaque fois que j'ai tiré deux lancers francs.

2. Le challenge « Grand 8 »



Consigne : Effectuer un slalom entre les quilles sans perdre le contrôle du ballon sur un aller-retour en essayant de marquer les deux tirs en course sur chaque panier.

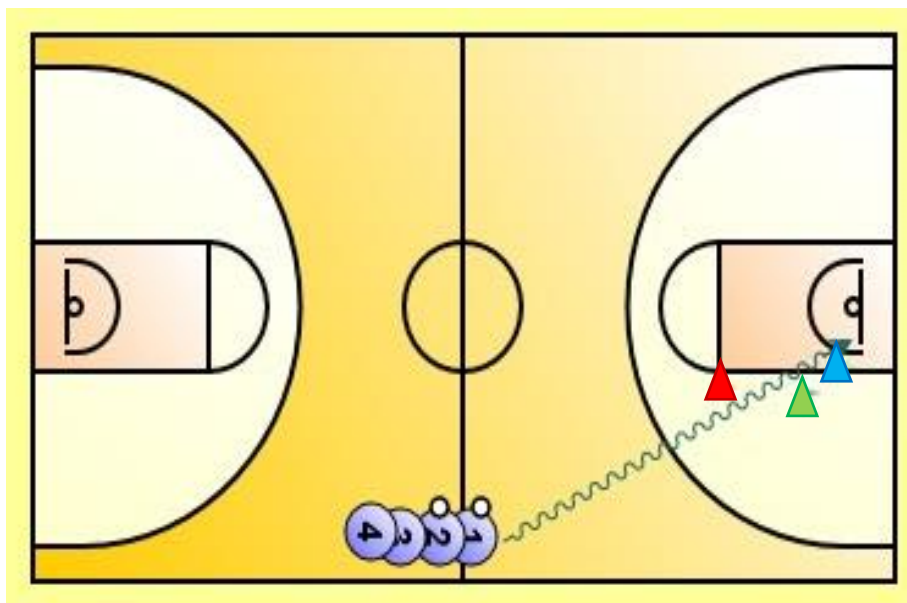
1. Je démarre derrière le panier entre les quilles
2. Je slalome entre les quilles rouges
3. J'effectue un tir en course
4. Je récupère mon ballon et je repars
5. Je slalome entre les quilles vertes
6. J'effectue un deuxième tir en course

...et je vais le plus vite possible !

Décompte des points :

- Je chronomètre mon temps complet de parcours.
 - o Si j'ai réussi un tir en course, j'enlève 5 secondes sur mon temps.
 - o Si j'ai réussi deux tirs en course, j'enlève 10 secondes sur mon temps.

3. Le challenge « 21 points »



Mise en place : 4 joueurs par équipe – 2 ballons par équipe – 3 spots de tir qui valent 1, 2 ou 3 points

Consigne : Par équipe, marquer 21 points le plus vite possible.

1. Toute l'équipe se place au milieu du terrain
2. Le premier joueur démarre et effectue un tir en course à la quille bleue
 - Si le tir est réussi, le deuxième joueur démarre et tente un tir à la quille verte
 - Si le tir est manqué, le deuxième joueur tente à nouveau le tir en course à la quille bleue

Pour passer à la quille suivante, il faut réussir à marquer !

3. L'exercice s'arrête lorsque j'ai marqué 21 points (normalement sur la quille verte !)

Décompte des points :

- Je chronomètre le temps de l'équipe pour marquer 21 points
 - Si je réussis un tir en course à la quille bleue, je marque 1 point
 - Si je réussis un tir à la quille verte, je marque 2 points
 - Si je réussis un tir à la quille rouge, je marque 3 points

J'additionne tous les points de l'équipe pour arriver à 21 points.



COMMISSION SPORTIVE REGIONALE PARA BASKETBALL ADAPTE

CHALLENGE REGIONAL DIGITAL **PARA BASKETBALL ADAPTE**

NOM DE L'ASSOCIATION :

RESPONSABLE : Mail : Téléphone :

NOM PRENOM	N° LICENCE	Challenge Lancers Francs Nombre de points en 45 secondes	Challenge « Grand 8 » Temps pour effectuer le parcours	Challenge « 21 points » Pour chaque joueur, temps réalisé par son équipe pour marquer 21 points	Droit à l'image* Oui / Non

* J'autorise la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté à utiliser les photos et vidéos que j'ai transmis pour les diffuser sur les réseaux sociaux et le site internet de celle-ci.

Fiche de résultats à renvoyer par mail **avant le 30 juin 2021** à **Loïc AGARD** : l.agard@sportadapte-aura.fr