

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #1

U10-U10F à U13-U13F

mercredi 25 mars

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

- Niveau 1 : 10 jongles « pied fort » en cumulant tes essais - 4 jongles « 2^{ème} pied » idem
- Niveau 2 : 10 jongles « pied fort » - 5 jongles « 2^{ème} pied »
- Niveau 3 : 15 jongles « pied fort » - 10 jongles « 2^{ème} pied » - 3 jongles de la tête
- Niveau 4 : 20 jongles « pied fort » - 15 jongles « 2^{ème} pied » - 5 jongles de la tête

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en augmentant ton objectif !**



Exemple en images

DÉFI PEF **Culture foot**

1. En quelle année a été joué le 1^{er} match de football féminin ?
A. 1895 B. 1945 C. 2001
2. Quelle forme avaient les premiers poteaux de but ?
A. Carrée B. Ronde C. Octogonale
3. Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions ?
A. Une corne de brume B. Un mouchoir blanc C. Une cloche de vache
4. Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de L1 ?
A. 16 B. 18 C. 20
5. A quelle instance internationale revient l'organisation des coupes du Monde ?
A. FFF B. FIFA C. UEFA

Réponses : 1-A ; 2-A ; 3-B ; 4-C ; 5-B

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

- Niveau 1 : se mettre en équilibre sur un pied en tenant (10 secondes - chaque pied)
- Niveau 2 : réaliser une course en ligne droite en effectuant deux appuis dans chaque intervalle (carreaux de carrelage ou une ligne de parquet)
- Niveau 3 : monter et descendre un escalier ou des marches 10 fois pieds joints
- Niveau 4 : mettre en place une marelle de 7 sauts, pied droit, pied gauche et pieds joints avec des repères de votre choix

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en réalisant un parcours pour enchaîner 2 niveaux à la suite !**

DÉFI BRETZEL **C'est dans la boîte**

Réalise des jonglages et un geste technique avec un objet insolite et mets-le dans la boîte de ton choix !

- Demande à tes parents de te filmer et de publier ta vidéo sur Facebook ou Instagram
- N'oublie pas de mentionner le District d'Alsace de Football avec le hashtag #defibretzel
- Tu as jusqu'à dimanche 29 mars pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

