

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #1

U14-U14F à U19-U19F

mercredi 25 mars

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

- Niveau 1 : 20 jongles « pied fort » - 10 jongles « 2^{ème} pied » - 5 jongles de la tête (en cumulant les essais)
- Niveau 2 : 30 jongles « pied fort » - 15 jongles « 2^{ème} pied » - 8 jongles de la tête
- Niveau 3 : 40 jongles « pied fort » - 25 jongles « 2^{ème} pied » - 15 jongles de la tête
- Niveau 4 : 50 jongles « pied fort » - 40 jongles alternés des 2 pieds - 35 jongles « 2^{ème} pied » - 20 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. Quelle est la température d'un fumigène en combustion ?
A. 200°C B. 400°C C. 800°C
2. Combien de stades ont accueilli des matches de l'Euro 2016 en France ?
A. 8 B. 10 C. 12
3. Combien y a-t-il de licenciés à la FFF ?
A. Moins de 500 000 B. 1 million C. 2 millions
4. Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du Monde de football ?
A. Le Brésil B. L'Allemagne C. La France
5. En quelle année la FFF a-t-elle été créée ?
A. 1890 B. 1919 C. 1939

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse - renforcement**

- Niveau 1 : se mettre en équilibre sur un pied en tenant 20 secondes (chaque pied) en échangeant une petite balle avec un mur
- Niveau 2 : réaliser deux appuis latéraux (de profil) dans chaque intervalle (carreaux de carrelage ou une ligne de parquet) sur 10 m
- Niveau 3 : monter les marches pieds joints 2 par 2 puis effectuer la descente rapidement marche après marche
- Niveau 4 : alterner gainage sur les coudes de face 30 secondes et 10 demi-squats (réaliser 4 fois les deux exercices)

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 !

- Filme-toi et de publie 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 !

