

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #1

U6-U6F à U9-U9F

mercredi 25 mars

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

- Niveau 1 : 5 jongles « pied fort » en rattrapant le ballon en main - 2 jongles « 2^{ème} pied » idem
- Niveau 2 : 5 jongles « pied fort » avec rebond - 3 jongles « 2^{ème} pied » avec rebond
- Niveau 3 : 5 jongles « pied fort » - 3 jongles « 2^{ème} pied »
- Niveau 4 : 10 jongles « pied fort » - 5 jongles « 2^{ème} pied »



Exemple en images

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Culture foot**

1. Quel poste n'existe pas au football ?
A. Milieu de terrain B. Demi de mêlée C. Défenseur
2. Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main ?
A. 6 secondes B. 1 minute C. Le temps qu'il veut
3. En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la coupe du Monde en 1998 ?
A. Le stade de France B. Le stade de la Meinau C. Le stade Vélodrome
4. Quel geste technique n'existe pas au football ?
A. Aile de pigeon B. Petit pont C. Corne de zébu
5. Un championnat d'Europe des nations se joue :
A. Tous les ans B. Tous les quatre ans C. Tous les deux ans

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

- Niveau 1 : allers retours sur 5 m en enchainant en sprint (5 séries)
- Niveau 2 : sauter sur des carreaux de carrelage en quinconce ou sur une ligne de parquet
- Niveau 3 : monter et descendre un escalier ou des marches 5 fois pieds joints
- Niveau 4 : faire une roulade sur un tapis, ramper sous 3 chaises et faire 5 cloche-pieds droit

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 !

