

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #2

U10-U10F à U13-U13F

mercredi 1 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 10 jongles « pied fort » - 5 jongles « 2^{ème} pied »

Niveau 2 : 15 jongles « pied fort » - 10 jongles « 2^{ème} pied » - 3 jongles de la tête

Niveau 3 : 20 jongles « pied fort » - 15 jongles « 2^{ème} pied » - 5 jongles de la tête

Niveau 4 : alterner 20 jongles pied-cuisse (1 jongle pied - 1 jongle cuisse) / établir le plus grand record en jonglant librement avec toutes les surfaces autorisées au football

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Règles du jeu et arbitrage**

1. Qui peut contester l'arbitre ?

A. les capitaines

B. les entraîneurs

C. personne, l'arbitre est souverain

2. Lors d'un match, que se passe-t-il quand un joueur reçoit deux cartons jaunes ?

A. Rien

B. il est exclu du terrain

C. il doit sortir 10 minutes

3. En foot à 8, à quelle distance de la ligne de but se trouve le point de penalty ?

A. 9 mètres

B. 11 mètres

C. 7 mètres

4. En foot à 8, à quelle distance du ballon doivent se trouver les joueurs adverses lors du coup d'envoi ?

A. 4 mètres

B. 6 mètres

C. 9 mètres

5. En U13-U13F, la durée d'une rencontre est de :

A. 2 x 25 minutes

B. 2 x 30 minutes

C. 2 x 35 minutes

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : tenir en équilibre sur un pied (20 secondes - chaque pied) en faisant tourner une balle autour de soi

Niveau 2 : réaliser une course en ligne droite sur 6m en effectuant deux appuis dans chaque intervalle

(carreaux de carrelage ou une ligne de parquet) retour en sprint, faire 5 allers retours

Niveau 3 : faire deux fois le tour de la table à manger, passer en dessous, faire la largeur de la pièce en pas chassés,

monter 6 marches à pieds joints, descendre le plus vite possible, roulade sur le canapé ou tapis puis lever la balle en freestyle

Niveau 4 : création d'une petite chorégraphie inspirée de ce que tu aimes avec ou sans ballon (musique, jeux vidéos, fitfoot...)

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'au 5 avril pour jouer.

- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

