

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #2

## U6-U6F à U9-U9F

mercredi 1 avril

### DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

- Niveau 1 : 10 jongles « pied fort » en rattrapant le ballon en main - 5 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » idem
- Niveau 2 : 10 jongles « pied fort » avec rebond - 5 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » avec rebond
- Niveau 3 : 10 jongles « pied fort » - 5 jongles « 2<sup>ème</sup> pied »
- Niveau 4 : 20 jongles « pied fort » - 10 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » - alterner 10 jongles « pied fort » et « 2<sup>ème</sup> pied » en laissant un rebond entre les deux

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

### DÉFI PEF **Règles du jeu et arbitrage**

1. Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs ?  
A. à ses chaussures      B. à son brassard      C. à sa grande taille
2. Lorsque je joue au foot, je dois écouter les consignes de :  
A. mes parents      B. mon éducateur      C. mes adversaires
3. Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer un carton jaune ?  
A. l'avertissement      B. l'applaudissement      C. le divertissement
4. Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre ?  
A. les cartons      B. le sifflet      C. le protège-tibia
5. Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin du match ?  
A. le temps perdu      B. le petit + du chef      C. le temps additionnel

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

### DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

#### **Pensez à vous hydrater !**

- Niveau 1 : parcours (seul ou en relais) en passant par un minimum de 3 pièces (possibilité de rajouter des obstacles)
- Niveau 2 : sauter à pieds joints sur des carreaux de carrelage en quinconce ou sur une ligne de parquet (3 sauts avant / 2 à droite / 3 à gauche – puis recommencer)
- Niveau 3 : monter et descendre un escalier ou des marches 5 fois pieds joints
- Niveau 4 : faire le tour d'un obstacle, ramper sous 3 chaises, faire 3 cloche-pieds droit, 3 cloche-pieds gauche, faire une roulade sur un tapis (ou canapé) et finir par une célébration

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 plusieurs jonglages 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 !

