

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #4

## U10-U10F à U13-U13F

mercredi 15 avril

### DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 25 jongles « pied fort » - 20 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » - 10 jongles de la tête

Niveau 2 : 30 jongles alternés - 15 jongles de la tête

Niveau 3 : 20 jongles en alternant 1 jongle de l'intérieur du pied droit et 1 jongle de l'intérieur du pied gauche (en additionnant les essais).

Niveau 4 : Réaliser une « petite horloge » : Pied droit / Cuisse droite / Cuisse gauche / Pied gauche. Réussir à en enchaîner le plus possible.



Tu as réussi avec succès le défi ?

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

### DÉFI PEF **Santé**

1. Après un match, lorsque j'ai soif, je dois boire une boisson sucrée pour enlever cette sensation ?

A. Vrai B. Faux, en revanche, je peux en prendre pour reconstituer les stocks

2. Comment favoriser mon endormissement le soir ?

A. En mangeant léger B. En jouant à la console C. En buvant un jus d'orange

3. Combien de litres d'eau devons-nous boire au minimum par jour ?

A. 0,5 Litre B. 1 Litre C. 1,5 Litre

4. En cas de coup de barre pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement ?

A. Un yaourt B. Un gâteau C. Une banane

5. Que dois-tu mettre sur une entorse ?

A. Du chaud B. Du froid C. Rien

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

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

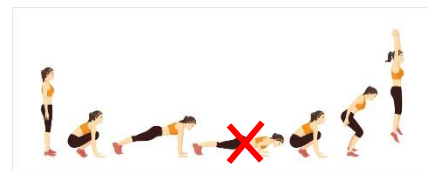
Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser le + de petits sauts sur place possibles en 20 secondes (avec ou sans corde à sauter).

Niveau 2 : toucher les 4 murs d'une pièce en utilisant les déplacements suivants : pas chassés (latéraux + avants/arrières) / course avant / course arrière (3 fois sans ballon et 3 fois avec ballon en semelle).

Niveau 3 : réaliser 10 burpees (voir image) sans réaliser la pompe. Répéter 3 séries.

Niveau 4 : franchir de différentes manières une échelle de rythme imaginaire ou matérialisée par des objets de votre choix (par exemple : un appui dans chaque intervalle / se mettre de profil / deux appuis dans chaque intervalle et un appui à l'extérieur,...).



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 10 mai pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

