

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #4

U14-U14F à U19-U19F

mercredi 15 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 50 jongles « pied fort » - 40 jongles « 2^{ème} pied » - 30 jongles de la tête.

Niveau 2 : 30 jongles en alternant 1 jongle pied, 1 jongle cuisse, 1 jongle poitrine.

Niveau 3 : 30 jongles en alternant 1 jongle pied fort, 1 jongle tête, 1 jongle « 2^{ème} pied », 1 jongle pied fort,...

Niveau 4 : 30 jongles en alternant les surfaces de pied (1 jongle intérieur, 1 jongle coup de pied, 1 jongle extérieur du pied).

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie d'enchaîner le plus d'horloges possibles**

(enchaîner pied droit, cuisse droite, épaule droite, tête, épaule gauche, cuisse gauche, pied gauche)

DÉFI PEF **Santé**

1. Dans quel groupe d'aliments retrouve-t-on les protéines ?

A. Pain, céréales, blé, pâtes

C. Viandes, produits laitiers, noix

2. Les boissons énergisantes contiennent beaucoup de caféine et peuvent être dangereuses pour la santé ?

A. Faux, c'est du pipó

B. Vrai, il faut les limiter

C. Il faut en prendre beaucoup avant l'effort

3. A quel moment faut-il manger avant un match de football ?

A. Juste avant

B. Quand on veut

C. Environ 2 à 3 heures avant

4. La phase de sommeil dite « profonde » équivaut à ?

A. 10 à 20% du sommeil

B. La moitié du sommeil

C. L'ensemble du sommeil

5. Quelle filière utilise principalement les lipides ?

A. Anaérobic alactique

B. Anaérobic lactique

C. Aérobic

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

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

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : tenir en équilibre sur l'avant du pied en tenant 20 secondes (chaque pied) une fois jambe tendue et une fois jambe fléchie. Recommencer les yeux fermés.

Niveau 2 : Alternier 20 demi-squats et 15 pompes. Répéter 3 séries.

Niveau 3 : Réaliser 30 crush-abdos croisés (voir image 1) & 30 secondes de gainage de face. Répéter 4 séries.

Niveau 4 : Réaliser 15 mountain climber (voir image 2) et 30 secondes de gainage lombaire (image 3).

Répéter 4 séries.



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

