

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #4

U6-U6F à U9-U9F

mercredi 15 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 15 jongles « pied fort » en rattrapant le ballon tous les 2-3 jongles. 15 jongles « 2^{ème} pied » même formule.

Niveau 2 : 15 jongles de la cuisse droite en rattrapant le ballon tous les 2-3 jongles. Idem cuisse gauche.

Niveau 3 : 20 jongles « pied fort » et 15 jongles « 2^{ème} pied ».

Niveau 4 : 20 jongles en alternant le « pied fort » et le « 2^{ème} pied » (choix : avec ou sans rebond entre chaque touche) - 10 jongles en alternant cuisse droite / cuisse gauche (choix : avec ou sans rebond entre chaque touche).

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau et améliore ton record dans chaque niveau !**

DÉFI PEF **Santé**

1. Quel est le nom du virus qui nous contraint à rester chez nous ?

A. La grippe espagnole B. La grippe aviaire C. Le coronavirus

2. A l'entraînement, il m'est conseillé de boire ?

A. Quand j'ai soif B. Jamais C. Régulièrement, environ toutes les 20'

3. Le sommeil occupe ?

A. La moitié de notre vie B. Environ 1/3 de notre vie C. Environ 1/4 de notre vie

4. Les nouvelles technologies peuvent avoir comme conséquences ?

A. Aucune B. une hausse du stress C. une facilité pour s'endormir

5. Quel aliment, parmi les suivants, prend le moins de temps à digérer ?

A. Banane B. Pommes de terre C. Viande rouge

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : marcher en araignée en traversant chaque pièce du logement.

Niveau 2 : cumuler 10 sauts en variant les trajectoires (avant/arrière & droite/gauche) et les types de saut (pieds joints / pieds écartés / cloche-pied). Répéter 3 fois.

Niveau 3 : toucher 4 murs d'une pièce en utilisant l'ensemble des déplacements suivants : pas chassés - course avant - course arrière. Répéter 3 fois sans ballon et 3 fois avec ballon conduit en semelle.

Niveau 4 : Création d'un parcours au choix (avec ou sans ballon) comprenant, une roulade, un slalom, un tour sur soi-même, un obstacle à franchir par-dessous et par-dessus, des sauts à cloche-pied et une célébration.

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en réalisant un parcours pour enchaîner les 4 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'à dimanche 10 mai pour jouer.

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

