

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #5

U10-U10F à U13-U13F

mercredi 22 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 30 jongles alternés - 15 jongles de la tête.

Niveau 2 : Réaliser 20 jongles en alternant « pied fort » / poitrine - 10 jongles « 2ème pied » / poitrine.

Niveau 3 : réaliser 20 jongles en alternant 1 jongle de l'intérieur du pied et 1 jongle du coup de pied (« pied fort »). Idem « 2nd pied » (10 jongles).

Niveau 4 : réaliser « l'enchaînement technique » suivant : Pied droit / Cuisse droite / Tête / 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 **Engagement citoyen**

1. Le football est aux Jeux Paralympiques depuis ?

A. 2004

B. 1896

C. 2000

2. En quelle année les femmes ont elles voté pour la première fois en France ?

A. 1848

B. 1919

C. 1945

3. Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?

A. 11 ans

B. 13 ans

C. 15 ans

4. Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ?

A. La discrimination

B. La diffamation

C. L'injonction

5. Quel est le régime politique de la France ?

A. La démocratie

B. La royauté

C. La dictature

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser 20 bonds en alternant 2 sauts cloche-pied droit / 2 saut cloche-pied gauche. Recommencer 3 fois.

Niveau 2 : réaliser un sprint sur 5 mètres aller / 5 mètres retour puis une course en conduite de balle sur 5 mètres aller / 5 mètres retour. Recommencer 6 fois.

Niveau 3 : franchir de différentes manières une échelle de rythme imaginaire ou matérialisée par des objets de votre choix (par exemple : un appuis dans chaque intervalle / se mettre de profil / deux appuis dans chaque intervalle et un appui à l'extérieur,...).

Niveau 4 : se placer au centre d'un carré dont les coins sont matérialisés par des objets différents. Au signal d'un proche, aller toucher le plus rapidement possible les objets dans l'ordre indiqué. Recommencer 6 fois.

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 !

