

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #5

U6-U6F à U9-U9F

mercredi 22 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 20 jongles de la cuisse droite en rattrapant le ballon tous les 2-3 jongles. Idem cuisse gauche.

Niveau 2 : Réaliser 30 jongles du pied droit en additionnant tes essais (tente de limiter tes essais). Idem pied gauche.

Niveau 3 : Réaliser 16 jongles en alternant pied droit / cuisse droite. Idem pied gauche (choix : avec ou sans rebond entre chaque touche).

Niveau 4 : 20 jongles en alternant 2 jongles pied droit et 2 jongles pied gauche (choix : avec ou sans rebond entre chaque touche) - 20 jongles en alternant 2 jongles cuisse droite / 2 jongles 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 **Engagement citoyen**

1. Comment appelle-t-on le foot pour les personnes en situation de handicap visuel ?

A. Handifoot

B. Cécifoot

C. Parafoot

2. Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?

A. Liberté de parole

B. Liberté d'opinion

C. Liberté d'expression

3. A partir de quel âge peut-on voter en France ?

A. 16 ans

B. 18 ans

C. 21 ans

4. Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?

A. La désinvolture

B. Le civisme

C. L'individualisme

5. Quel est le synonyme du mot « entraide » ?

A. Solidarité

B. Egoïsme

C. Humour

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser des bonds de crapaud 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 : créer un slalom et le réaliser le plus vite possible. Recommencer avec les mains dans le dos.

Niveau 4 : créer un parcours au choix (avec ou sans ballon) comprenant un slalom, un demi-tour en sautant, un obstacle à contourner en pas chassés, une accélération sur 5 mètres 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 !

