

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #6

## U10-U10F à U13-U13F

mercredi 29 avril

### DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

**Niveau 1 :** réaliser 30 jongles en alternant « pied fort » / poitrine. Idem « 2ème pied » / poitrine (16 jongle...).

**Niveau 2 :** réaliser 30 jongles en alternant 1 jongle de l'intérieur du pied et 2 jongles du coup de pied (« pied fort »). Idem « 2<sup>nd</sup> pied » (20 Jongles).

**Niveau 3 :** Réaliser 40 jongles en enchaînant 5 jongles coup du pied droit, un jongle extérieur pied droit, 5 jongles coup du pied gauche, 1 jongle extérieur pied gauche, ...

**Niveau 4 :** Jouer au tennis-ballon contre un mur et/ou faire une Brésilienne

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

### DÉFI PEF **Fair-play**

1. Quel risque encourt un joueur proférant des insultes racistes ?

A. Une peine de prison      B. Une suspension      C. Les deux à la fois

2. Laquelle de ces fautes n'entraîne pas une exclusion ?

A. Une fausse touche      B. Une faute grossière      C. Cracher sur un adversaire

3. Quelle sanction un joueur risque-t-il en simulant une faute ?

A. Un carton jaune      B. Une exclusion temporaire      C. Une exclusion

4. En français, comment traduit-on l'expression fair-play ?

A. Faire le jeu      B. Franc jeu      C. Jouer pour gagner

5. Qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité...

A. La tolérance      B. La vulgarité      C. L'impulsivité

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

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

**Pensez à vous hydrater !**

**Niveau 1 :** lancer un ballon au-dessus de soi puis réaliser les gestes suivants avant de rattraper le ballon : tour sur soi-même / aller toucher un mur / Toucher ses pieds.

**Niveau 2 :** réaliser un sprint sur 5m aller / 5m retour puis une course en conduite de balle sur 5m aller / 5m retour.

Recommencer 6 fois en changeant le type de conduite de balle (pied droit / gauche / Flipper / Semelle / Intérieur ...).

**Niveau 3 :** franchir de différentes manières une échelle de rythme imaginaire ou matérialisée par des objets de votre choix (par exemple: pieds joints cloche-pied droit + pieds joints cloche-pied gauche / en arrière / 1 appui dans le 1<sup>er</sup> intervalle, 2 appuis dans le 2<sup>ème</sup>, 3 appuis dans le 3<sup>ème</sup>, puis recommencer à 1, etc...).

**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 en variant la position de départ (assis, à plat ventre, couché, à genoux, accroupi, ...).

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 !

