

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #6

U14-U14F à U19-U19F

mercredi 29 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 30 jongles en alternant intérieur du pied et extérieur du pied : entre chaque jongle, possibilité de maîtriser le ballon en reprenant le coup du pied (nombre de touches libre pour se réajuster). Idem « 2nd pied » (20 jongles).

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

Niveau 3 : 30 jongles en alternant 3 jongles pied / 3 jongles cuisse / 3 jongles tête.

Niveau 4 : réaliser le plus de jongles possible en étant assis au sol ou sur une chaise.

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 **Fair-play**

1. Comment s'appelle l'hymne des supporters de Liverpool ?

A. Let it be

B. Go Liverpool, Go

C. You'll never walk alone

2. Quel joueur de la Lazio a reconnu avoir marqué de la main auprès de l'arbitre, annulant son but d'abord validé ?

A. Miroslav Klose

B. Samuel Umtiti

C. Luis Suárez

3. Quel stade a réservé une ovation à Ronaldo, joueur de l'équipe adverse, lors d'un match de Champions League ?

A. Le Juventus Stadium

B. Le Camp Nou

C. L'Allianz Arena

4. Quel est le nom du Challenge du District d'Alsace visant à promouvoir des valeurs de fair-play et de respect ?

A. Evitons les cartons

B. J'ai Rêvé le Foot

C. Foot pour Tous

5. Quel slogan a été diffusé massivement sur tous les terrains de foot en Alsace du 18 au 24 mars 2019 ?

A. #no to racism

B. # tous unis contre la haine

C. #tous ensemble contre le racisme

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

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

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : 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, ...).

Niveau 2 : alterner 20 squats/fentes latérales (voir image 1). Répéter 3 séries.

Niveau 3 : réaliser 10 secondes de gainage ventral puis lever un bras pendant 10 secondes, revenir en gainage ventral 10 secondes, puis lever une jambe 10 secondes, ...

Niveau 4 : réaliser 5 séries de 30' de corde à sauter puis 30' de récupération.

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 !

