

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #6

U6-U6F à U9-U9F

mercredi 29 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 30 jongles du pied droit en additionnant tes essais (tente de limiter tes essais). Idem pied gauche.

Niveau 2 : réaliser 20 jongles en alternant pied droit / cuisse droite en additionnant tes essais. Idem pied gauche.

Niveau 3 : réaliser 20 jongles en alternant pied droit / pied gauche avec ou sans rebond entre les touches.

Niveau 4 : réaliser une petite horloge : pied droit / cuisse droite / cuisse gauche / pied gauche avec ou sans rebond entre les touches.

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Fair-play**

1. Dans un stade, quelle personne a le droit de contester ouvertement une décision de l'arbitre ?

A. Le capitaine B. L'entraîneur C. Personne

2. Que doit-on faire à la fin d'un match pour remercier ses adversaires ?

A. Rien B. Leur serrer la main C. Leur tourner le dos

3. Mot anglais signifiant « maison du club » où l'on peut se retrouver après un match ?

A. Canteen B. Food Truck C. Club-house

4. Je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général, qui suis-je ?

A. Le respect B. La méchanceté C. L'égoïsme

5. Comment appelle-t-on une personne qui travaille dans un club sans rémunération ?

A. Un salarié B. Un bénévole C. Un employé

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser des bonds de lapin en traversant chaque pièce du logement.

Niveau 2 : réaliser le parcours du zoo : traverser le logement en utilisant des déplacements d'animaux (crapaud, canard, lapin, araignée, ...)

Niveau 3 : traverser un couloir parsemé d'obstacles le + rapidement possible sans les toucher (ex ci-contre 1)

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 !



« ELSASS FOOT CHALLENGE » #6

U6-U6F à U9-U9F

mercredi 29 avril

DÉFI PEF Fair-play

- Dans un stade, quelle personne a le droit de contester ouvertement une décision de l'arbitre ?
A. Le capitaine B. L'entraîneur C. Personne
- Que doit-on faire à la fin d'un match pour remercier ses adversaires ?
A. Rien B. Leur serrer la main C. Leur tourner le dos
- Mot anglais signifiant « maison du club » où l'on peut se retrouver après un match ?
A. Canteen B. Food Truck C. Club-house
- Je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général, qui suis-je ?
A. Le Respect B. La méchanceté C. L'égoïsme
- Comment appelle-t-on une personne qui travaille dans un club sans rémunération ?
A. Un salarié B. Un bénévole C. Un employé
- Quel risque encourt un joueur proférant des insultes racistes ?
A. Une peine de prison B. Une suspension C. Les deux à la fois
- Laquelle de ces fautes n'entraîne pas une exclusion ?
A. Une fausse touche B. Une faute grossière C. Cracher sur un adversaire
- Quelle sanction un joueur risque-t-il en simulant une faute ?
A. Un carton jaune B. Une exclusion temporaire C. Une exclusion
- En français, comment traduit-on l'expression fair-play ?
A. faire le jeu B. franc jeu C. Jouer pour gagner
- Qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité...
A. La tolérance B. La vulgarité C. L'impulsivité
- Comment s'appelle l'hymne des supporters de Liverpool ?
A. Let it be B. Go Liverpool, Go C. You'll never walk alone
- 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
- 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
- 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
- Quel slogan a été diffusé massivement sur tous les terrains de foot en Alsace du 18 au 24 mars 2019 ?
A. #notoracism B. # tousuniscontrelahaine C. #tousensemblecontrelericisme

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