

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #7

U10-U10F à U13-U13F

Mercredi 6 mai

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 30 jongles « pied fort ». Ensuite, 30 jongles « 2ème pied » / 30 jongles en alternant « pied fort » et « 2nd pied ».

Niveau 2 : réaliser 15 jongles de la tête. Puis, 30 jongles en alternant 1 jongle de l'intérieur du pied et 2 jongles du coup de pied (« pied fort »). Idem « 2nd pied » (20 jongles).

Niveau 3 : faire un maximum de jonglages en levant la balle tous les 5 jongles au-dessus de sa tête.

Niveau 4 : réaliser 32 jongles en alternant 2 jongles « pied fort », 2 jongles cuisse droite, 2 jongles « 2^{ème} pied », 2 jongles pied gauche, ...

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Culture foot**

1. Quel entraîneur a permis au RC Strasbourg Alsace d'accéder en L2 à l'issue de la saison 2015/2016?

A. Thierry Laurey

B. François Keller

C. Jacky Duguépéroux

2. Quelle pays a organisé la coupe du Monde 2014 remportée par l'Allemagne ?

A. L'Allemagne

B. Le Brésil

C. L'Afrique du Sud

3. Quelle est la taille du ballon utilisé pour jouer dans les catégories U13 et U13 F ?

A. Taille 3

B. Taille 4

C. Taille 5

4. Combien de Ballons d'or Lionel Messi a-t-il remporté ?

A. 4

B. 6

C. 8

5. Où s'est déroulée la finale de la coupe du Monde féminine 2019 organisée en France ?

A. Parc OL

B. Parc des Princes

C. Stade Vélodrome

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser 3 échanges (passes) avec le mur (ou un partenaire), bloquer la balle, puis enchaîner un sprint de 10m en aller-retour (5m aller et 5m retour). L'effectuer 5 fois.

Niveau 2 : alterner 3 types de bond sur 10 mètres (1 fois cloche pied droit, 1 fois cloche pied gauche, 1 fois pieds joints, puis le cycle de bond recommence jusqu'au bout des 10 mètres). réaliser la distance 5 fois.

Niveau 3 : traverser l'ensemble du logement en utilisant différents déplacements (course avant, course arrière, pas chassés, sauts/bonds, sur les 4 membres, ...)

Niveau 4 : Création d'une petite chorégraphie inspirée de ce que tu aimes avec ou sans ballon (célébrités, sportifs, jeux vidéos, ...).

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 !

