

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #7

U14-U14F à U19-U19F

Mercredi 6 mai

DÉFI TECHNIQUE Jonglerie

Niveau 1 : réaliser 50 jongles « pied fort » - 50 jongles « 2^{ème} pied » - 50 jongles de la tête.

Niveau 2 : réaliser 20 jongles intérieur « pied fort » , idem extérieur du pied - 20 jongles intérieur « 2^{ème} pied », idem extérieur du pied.

Niveau 3 : réaliser 28 jongles en alternant 5 jongles pied / 1 jongle cuisse / 1 touche (amorti) poitrine, et on enchaîne.

Niveau 4 : réaliser le plus de jongles possible avec une balle de tennis.

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 Culture foot

1. En quelle année le Racing Club de Strasbourg a remporté sa première coupe de France ?

A. 1951

B. 1966

C. 2001

2. Quel pays a organisé la première coupe du Monde de football sur le continent africain en 2010 ?

A. La Côte d'Ivoire

B. Le Maroc

C. L'Afrique du Sud

3. Quelle équipe alsacienne de futsal a joué la finale de la coupe nationale en 2016/2017 ?

A. Le Collectif Colmar

B. Le Sporting Strasbourg

C. Le FC Kingersheim

4. Quel footballeur français a été le premier à soulever le Ballon d'or ?

A. Raymond Kopa

B. Michel Platini

C. Zinedine Zidane

5. Combien de Ligues des champions féminines les footballeuses de l'OL ont-elles remportées ?

A. 2

B. 4

C. 6

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

DÉFI ATHLÉTIQUE Coordination - motricité – vitesse - renforcement

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : réaliser 20 dips, suivi de 30 secondes de rameur. Répéter 3 séries.

Niveau 2 : effectuer 5 pompes (placer les mains au niveau de la largeur des épaules), puis enchaîner par 5 pompes serrées (former un losange avec ses 2 pouces et ses 2 index). Répéter 5 séries.

Niveau 3 : réaliser le circuit training suivant : 30 secondes de Mountain Climbers, 30 secondes de corde à sauter, alterner durant 30 secondes du gainage ventrale sur les avants bras/sur les poignets (position pompe), et terminer par 30 secondes de Jumping Jack. Vous avez 30 secondes de récupération entre les exercices. Répéter ce circuit 3 fois.

Niveau 4 : Réaliser 5 demi-squats sur une jambe, puis 5 sur l'autre jambe et terminer par 5 demi-squats classiques. Répéter 5 fois l'exercice.

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 !

