

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #7

U6-U6F à U9-U9F

Mercredi 6 mai

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 40 jongles du pied droit en additionnant tes essais (tente de limiter tes essais). Idem pied gauche.

Niveau 2 : réaliser 28 jongles en alternant 2 jongles pied droit, puis 2 jongles pied gauche, 2 jongles pied droit, etc ... avec ou sans rebond entre les touches.

Niveau 3 : réaliser l'horloge : pied droit/cuisse droite/cuisse gauche/pied gauche avec ou sans rebond entre les touches.

Niveau 4 : jongler en mouvement sur 10 mètres (surfaces libres) avec ou sans rebond

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Culture foot**

1. Dans quel stade joue le Racing Club de Strasbourg Alsace ?

A. Le stade du Heyritz

B. Le stade du Krimmeri

C. Le stade de la Meinau

2. Quelle nation a remporté la coupe du Monde 2018 jouée en Russie ?

A. L'Allemagne

B. Le Brésil

C. La France

3. Quel équipement est obligatoire lors d'une rencontre de football ?

A. Les tip-top

B. Les protège-tibias

C. Les chevillères

4. Quelle club a remporté l'édition 2018/2019 de la coupe de France de Football ?

A. Le Paris SG

B. L'Olympique Lyonnais

C. Le Stade Rennais FC

5. Quelle footballeuse américaine a remporté le ballon d'or féminin 2019 ?

A. Ada Hegerberg

B. Megane Rapinoe

C. Eugénie Le Sommer

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : marcher sur la pointe des pieds en suivant une ligne tout en gardant l'équilibre (le faire 3 fois lentement et le refaire 3 fois le plus rapidement possible).

Niveau 2 : réaliser le parcours du zoo : choisir un déplacement pour chaque pièce et l'effectuer pendant 20 secondes (crapaud, canard, lapin, araignée,...)

Niveau 3 : traverser un couloir avec un ballon dans les mains, tout en évitant les obstacles.

Niveau 4 : créer un parcours au choix (avec ou sans ballon) comprenant une roulade, une course arrière (5 m), un slalom, un obstacle à contourner en faisant des petits appuis dynamiques, une accélération sur 5 m et un geste technique.

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 !

