

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #8

## U10-U10F à U13-U13F

### Mercredi 13 mai

## DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

**Niveau 1** : réaliser 40 jongles « pied fort ». Ensuite, 40 jongles « 2ème pied » / 40 jongles en alternant « pied fort » et « 2<sup>nd</sup> pied ».

**Niveau 2** : 30 jongles en alternant 5 jongles coup du pied, 1 jongle de l'intérieur ou extérieur du pied (« pied fort »). Idem « 2<sup>nd</sup> pied » (30 Jongles).

**Niveau 3** : faire un maximum de jonglage en faisant un jongle de la tête tous les 5 jongles aux pieds.

**Niveau 4** : jongler en mouvement sur 10 m en utilisant qu'une seule surface (uniquement pied droit ou pied gauche ...) en allant le plus vite possible.

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

## DÉFI PEF **Lois du jeu et arbitrage**

1. Vrai ou faux, le hors-jeu est jugé à partir de la ligne médiane à partir de la catégorie U11 ?

- |         |                           |                                     |
|---------|---------------------------|-------------------------------------|
| A. Vrai | B. Faux, à partir des U13 | C. Faux, seulement chez les seniors |
|---------|---------------------------|-------------------------------------|
2. Sur une passe de la cuisse, est-ce que mon gardien peut prendre le ballon des mains ?
- |         |         |  |
|---------|---------|--|
| A. Vrai | B. Faux | C. Tout le temps vrai pour tous les contacts |
|---------|---------|--|
3. Le hors-jeu en futsal :
- |                              |                 |  |
|------------------------------|-----------------|--|
| A. Est jugé à partir de 10 m | B. N'existe pas | C. Existe seulement sur une passe du gardien |
|------------------------------|-----------------|--|
4. L'arbitre assistant juge le hors-jeu à partir... ?
- |                        |                          |   |
|------------------------|--------------------------|---|
| A. Du départ du ballon | B. A l'arrivée du ballon | C. obligatoirement au début de l'action |
|------------------------|--------------------------|---|
5. Comment un arbitre assistant signale-t-il une situation de hors-jeu ?
- |              |                                      |                                     |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| A. Il siffle | B. il lève le drapeau en le secouant | C. Il secoue le drapeau vers le bas |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------|

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

## DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

### **Pensez à vous hydrater !**

**Niveau 1** : réaliser un parcours (sous forme de Z) en conduite de balle en allant le plus vite possible. (1 essai libre, puis uniquement pied droit, pied gauche, extérieurs des pieds et intérieurs des pieds)

**Niveau 2** : alterner 3 types de bonds sur 10 m (1 fois cloche pied droit, 1 fois cloche pied gauche, 1 fois pieds joints, puis le cycle de bond recommence) à chaque saut pieds joints aller toucher rapidement de la main un mur de la pièce puis revenir.

**Niveau 3** : monter un escalier de profil (une fois tourné sur la gauche et une fois sur la droite) en mettant deux appuis sur chaque marche puis recommencer avec un appui.

**Niveau 4** : création d'une petite chorégraphie inspirée de ce que tu aimes en intégrant des gestes techniques (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 #debretzel
- Tu as jusqu'au dimanche 17 mai pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

