

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #8

## U14-U14F à U19-U19F

### Mercredi 13 mai

## DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

**Niveau 1 :** réussir à enchaîner un maximum de séquences cumulées en respectant l'ordre suivant : 15 jongles pied droit, 15 jongles pied gauche et 10 jongles de la tête.

**Niveau 2 :** réaliser un maximum de jongles du pied droit : tous les 5 jongles, utiliser une touche avec une autre surface. Idem pied gauche.

**Niveau 3 :** réaliser un maximum de jongles : tous les 5 jongles, lever le ballon au-dessus de la tête, maîtriser la touche suivante pour enchaîner le jonglage (le ballon ne touche pas le sol).

**Niveau 4 :** réaliser un maximum de « tours du monde » sans laisser rebondir le ballon.

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 **Lois du jeu et arbitrage**

1. La largeur d'un terrain (foot à 11) doit obligatoirement se situer :

A. Entre 45 et 90 m

B. Entre 60 et 90 m

C. Entre 100 et 150 m

2. La hauteur d'un but (foot à 11) est de :

A. 2,24 m

B. 2,44 m

C. 3,12 m

3. Comment s'appelle l'arbitre central alsacien officiant en Ligue 1 lors de la saison 2019/2020 ?

A. Philippe Kalt

B. Robert Wurtz

C. Frank Schneider

4. Combien de Lois du jeu existe-il depuis la création du football ?

A. 5

B. 10

C. 17

5. Le point de penalty est marqué à :

A. 11 m de la ligne de but

B. 9,15 m de la ligne de but

C. 16,50 m de la ligne de but

## DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité – vitesse - renforcement** **Pensez à vous hydrater !**

**Niveau 1 :** réaliser 20 burpees, suivi d'une succession d'accélération en navette sur 5 m pendant 20". Répéter 3 séries.

**Niveau 2 :** se positionner sur le dos et soulever les jambes pour « écrire » lettre par lettre chaque valeur de la FFF (Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité) sans toucher le sol. Faire une pause de 15" entre chaque mot.

**Niveau 3 :** pendant 20", répéter les postures dans l'ordre suivant: une fente latérale D, une fente latérale G, une fente avant jambe D, une fente avant jambe G. Réaliser 5 séries.

**Niveau 4 :** réaliser le circuit training suivant : 30" de Mountain Climbers, 30" de corde à sauter, alterner durant 30" du gainage ventrale sur les avant bras/sur les poignets (position pompe), et terminer par 30" de Jumping Jack. Vous avez 30" de récupération entre les exercices. Répéter ce circuit 3 fois.

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 17 mai pour jouer.

Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

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

