

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #8

U6-U6F à U9-U9F

Mercredi 13 mai

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 45 jongles du pied droit en additionnant tes essais (tente de limiter tes essais). Idem pied gauche.

Niveau 2 : réaliser l'horloge : pied droit / cuisse droite / cuisse gauche / pied gauche avec ou sans rebond entre les touches.

Niveau 3 : réaliser 20 jongles en alternant 2 jongles pied droit, 1 jongle cuisse droite puis 2 jongles pied gauche, 1 jongle cuisse gauche, 2 jongles pied droit, etc ... avec ou sans rebond entre les touches.

Niveau 4 : jongler en mouvement sur 10 mètres (surfaces libres) avec ou sans rebond, essayer de faire un aller-retour

Tu as réussi avec succès le défi ?

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

DÉFI PEF **Lois du jeu et arbitrage**

1. Quel autre nom peut-on donner à un carton rouge ?

A. Expulsion

B. Divertissement

C. Avertissement

3. Dans quelle situation peut-il y avoir hors-jeu ?

A. Rentrée de touche

B. Coup de pied de but

C. Coup franc indirect

4. Pour qu'un but soit accordé, il suffit juste que le ballon touche la ligne de but ?

A. Vrai

B. Faux

5. Le nom officiel de l'arbitre de touche est ?

A. L'arbitre assistant

B. L'arbitre au drapeau

C. Le second arbitre

5. Parmi ces fautes, quelle est celle qui, par le simple fait d'essayer de la commettre, entraîne un coup franc direct ?

A. Charger un adversaire

B. Tacler un adversaire

C. Donner un coup de pied à un adversaire

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse**

Pense à vous hydrater !

Niveau 1 : sauter de part et d'autre d'une ligne (carrelage ou parquet) sur 10m en variant les types de sauts (pieds joints, cloche pied simple ou opposé...).

Niveau 2 : réaliser 3 fois le parcours du zoo : choisir un déplacement (crapaud, canard, lapin, araignée, ...) pour chaque pièce en rajoutant au choix le ballon, des obstacles ou les deux.

Niveau 3 : traverser un couloir avec un ballon dans les mains les yeux fermés, guidé à la voix par un partenaire, 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, des pas chassés et une accélération sur 5 m avec pour finir 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 17 mai pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

