

Lundi 23 mars 2020 #4

Dans le contexte actuel, retrouvez tous les jours, trois défis et un challenge à réaliser chez soi afin de réaliser une activité physique et de continuer votre passion !

DEFI TECHNIQUE

JONGLERIE

Niveau 1 :

5 jonglages Pied Fort dont 1 Pied faible - 3 jongles de la tête dont une cuisse

Niveau 2 :

30 jonglages alternés Pied Droit - Pied gauche / 10 jongles de la tête dont 2 cuisses

Niveau 3 : Réaliser l'horloge

A: Pied - Cuisse - Tête - Cuisse - Pied ou B: Pied - Cuisse - épaule - Tête - épaule - Cuisse - Pied



DEFI ATHLETIQUE

FITFOOT

NIVEAU 1 : Reproduire l'enchaînement présenté sur la vidéo : **MOTRICITE**

Un 8 autour des jambes, ballon autour du bassin, dribble 2 mains, montée des genoux derrière le ballon, montée de genoux sur ballon, talons fesse derrière le ballon, montée de genoux sur ballon, semelles arrières, montée de genoux sur ballon, conduite de balle avant blocage semelle, montée de genoux sur ballon, semelle arrière, tour du ballon, semelle coté. (3 à 5 séries)

NIVEAU 2 : **RENFORCEMENT** avec un ballon (Visionnez la vidéo de présentation)

- planche (15"), planche jacks (15"), mountain climbers (15"), pompes (15")
- 3 répétitions avec 1' de récup
- 3 à 5 séries

DEFI PEF

FAIR PLAY

1- Qui a le droit de contester les décisions de l'arbitre ?

A : Le capitaine B : L'éducateur C : Personne

2- Un adversaire se plaint de crampes à la fin du match...

A : Tu te plains à l'arbitre B : Tu l'aides à sortir du terrain ou à étirer ses crampes C : Tu quittes le terrain

3- Être Fairplay sur un terrain de foot c'est...

A : Laisser l'adversaire gagner le match B : Être beau-joueur, loyal et honnête C : Aider son équipe à gagner le match

4- Mon partenaire marque contre son camp...

A : Je ne lui adresse plus la parole B : Je demande au coach de le sortir C : Je le rassure et l'encourage

5- Que risque un joueur proférant des insultes racistes sur le terrain ?

A : Une peine de prison B : Une suspension C : Les deux à la fois

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



Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« **Breizh Fit Challenge** »

Exemple



Objectif : A toi de jouer ! Réalise la chorégraphie FitFoot de ton choix (30'' à 1'). On compte sur ton imagination !

Sans oublier le Français et les Mathématiques !



Publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine en mentionnant la Ligue ou envoyez les par wetransfer à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 29 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !