

Mardi 24 mars 2020 #5

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

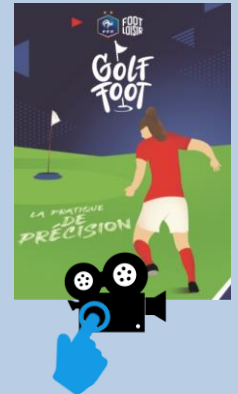
GOLF-FOOT

Niveau 1 : Créer ton parcours de 5 zones de 50cm sur 50cm. Objectif: Le ballon doit s'arrêter dans la zone pour passer à l'atelier suivant. (Difficulté grandissante de l'atelier 1 au 5, distance, trajet....)

Niveau 2 : Réaliser ton parcours (Pied Droit puis Pied Gauche). Mettre des obstacles pour complexifier le parcours - possibilité de terminer dans un réceptacle.

Niveau 3 :

Réaliser le parcours. Revenir à l'atelier précédent si échec (gage athlétique si échec: 5 pompes ou 10 abdominaux)



DEFI ATHLETIQUE

Cross Fit Kids

- Monter et Descendre (2 pieds, cloche pied) un escalier ou des marches (15"), passer sous 3 obstacles (tables, chaises...), sauter sur des carreaux de carrelage en quinconce ou sur une ligne de parquet sur 5 mètres.
- 5 séries

Circuit Training

- 30" effort
- 30" repos
- 1' repos inter-série
- 3 à 5 séries



DEFI PEF

REGLES DU JEU & ARBITRAGE

1-Un gardien de but peut éventuellement jouer avec...

A : Une casquette B : Une montre C : Des lunettes de soleil

2-Combien de temps maximum la pause à la mi-temps d'un match dure-t-elle ?

A : 10 minutes B : 15 minutes C : 20 minutes

3-En foot à 11, à quelle distance de la ligne de but se situe le point de pénalty ?

A : 11 mètres B : 12 mètres C : 13 mètres

4-Sur un coup d'envoi, le ballon peut être botté...

A : Vers l'arrière uniquement B : Vers l'avant uniquement C : Vers l'arrière ou vers l'avant

5-Un joueur donne un coup de poing à un adversaire dans la surface de réparation...

A : Pénalty B : Carton Jaune et Pénalty C : Carton Rouge et Pénalty



Réponses : 1-A ; 2-B ; 3-A ; 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 par wetransfer à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 28 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !