

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)



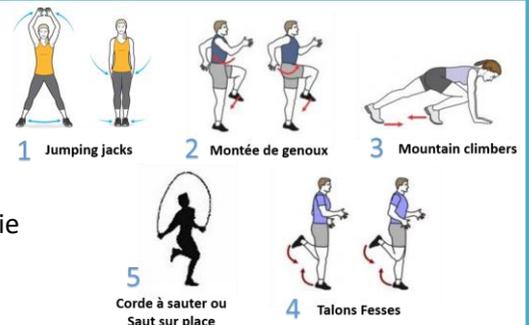
## DEFI ATHLETIQUE

### 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](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 28 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !