

Vendredi 27 mars 2020 #8

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

JEU DE VOLEE

Niveau 1 : Face à une ou plusieurs cibles à 3 mètres (feuille, bac, mini but) : 10 volées en laissant un rebond dans une cible + 10 volées sans laisser tomber le ballon dans une cible + 10 1/2 volées dans une cible

Niveau 2 : Face à une ou plusieurs cibles à 5 mètres (feuille, bac, mini but): 10 volées ou 1/2 volée Pied Droit + 10 volées ou 1/2 volée Pied Gauche + 10 volées après une passe d'un partenaire (ou mur)

Niveau 3 : Face à une ou plusieurs cibles à 5 à 8 mètres (feuille, bac, mini but): Niveau 2 + 10 volées acrobatiques



DEFI ATHLETIQUE

Niveau « Kids » : Motricité avec et sans ballon

Construire un parcours de motricité avec des objets (chaussettes, chaise, bouteille...) de la maison.

- Appuis, saut au-dessus d'un objet, appuis dans cerceaux, contournement de cerceau...
- Faire le parcours avec un ballon



Niveau Ados – Adultes : Tonicité

Travail d'appui sur marches

- sauts pieds joints (x6)
- deux appuis sur chaque marche (x6)
- cloche pied droit (x6)
- cloche pied gauche (x6)
- appuis latéraux (x6)
- 1' repos inter-série
- 3 à 5 séries

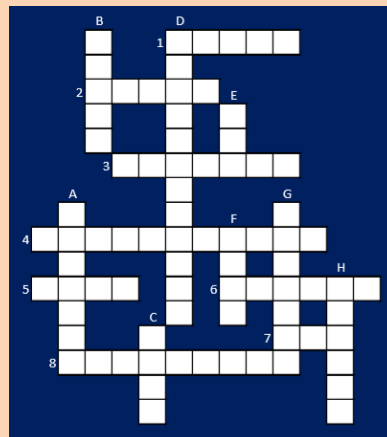


DEFI PEF' Croisé

Afin de proposer des **défis éducatifs** variés, la Ligue vous proposera désormais dans cette rubrique des **mini-jeux, défis et des quiz**.

On commence dès aujourd'hui avec une **grille de mots croisés**.

Une même grille avec **2 niveaux de difficulté** pour les définitions...



GRILLE
FACILE

GRILLE
DIFFICILE

SOLUTIONS

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 !