



Lundi 30 mars 2020 #9

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

Habilitété avec le ballon => Qui veut défier Mat' ?

- 1 – J'avance de profil avec la pointe de pied. Alternier Pied Droit (PD), Pied Gauche (PG)
- 2 – J'avance de profil avec les intérieurs du pied. Alternier Pied Droit, Pied Gauche à chaque appui
- 3 – Je recule avec les pointes de pieds.
- 4 – Je recule de la pointe, je bloque avec l'intérieur du pied
- 5 – J'avance en alternant la pointe du pied et l'extérieur du pied
- 6 – J'avance de profil avec la pointe + 3 appuis sur le ballon
- 7 – J'avance de profil avec la pointe du pied en alternant PD, PG. Mouvement latéral, Avant, Arrière
- 8 – J'avance de profil avec l'intérieur d'un pied, je bloque de l'autre et passément de jambe
- 9 – J'avance de profil avec l'intérieur, extérieur et blocage de la pointe du même pied



N1 : Réaliser les 6 premiers exercices de la vidéo en utilisant son pied fort (consignes niveau 1)

N2 : Réaliser les 9 exercices de la vidéo (consignes niveau 2)

N3 : Réaliser les 9 exercices de la vidéo (consignes niveau 3)

DEFI ATHLETIQUE

Parcours d'habileté « Kids »

- Construction d'un parcours sécurisé outdoor ou indoor
- Se chronométrer et faire le parcours Aller/retour.
- 6, 8 ou 10 fois en fonction de l'âge.



Ados – Adultes : Cardio Training

- Footing sur place, montée genoux, talons fesses, pas chassés, jumping jacks, ciseaux, accélération sur place
- 1' effort / 30'' repos
- 6 à 10 fois l'enchaînement



DEFI PEF

Jeu « Kids »

Qu'est ce que je mets dans mon sac de sport?



Jeu « Ados – Adultes »

« Le football est simple mais il est difficile de jouer simple »

« Le football se joue avec la tête, les pieds ne sont que des outils »

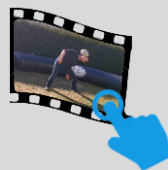
**QUI A
DIT
ÇA ?**

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh Free Challenge »

Objectif : Regarde le tuto et à toi de jouer !
Réalise la chorégraphie Free Style de ton choix.
On compte sur ton imagination !

Le Tuto-vidéo by "Foot Air"



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 5 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !