

Mardi 31 mars 2020 #10

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

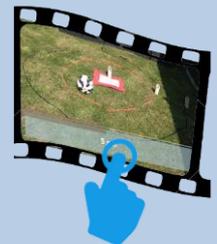
FOOT-CURLING : LA PASSE

Niveau 1 : Le ballon doit s'arrêter dans la cible au sol. 5 passes Intérieur Pied droit / 5 passes intérieur Pied gauche / 5 passes de la semelle. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling. Objectif : 30 pts

Niveau 2 : Le ballon doit s'arrêter dans cible au sol, ajouter un obstacle. Réaliser le Niveau 1 + 5 passes extérieur PD / 5 passes extérieur PG. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling. Objectif : 70 pts

Niveau 3 : Le ballon doit s'arrêter au milieu de la cible au sol, ajouter un obstacle. Réaliser les Niveaux 1 et 2 + 5 passes coup du foulard. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling. Objectif : 100 pts

Construire
une
cible de curling



DEFI ATHLETIQUE

Marelle « Kids »

Réaliser cette marelle au sol à la craie

- 1- Ecris le nom de chaque footballeur cité en sautant à pied joint
- 3- Défi rapidité en allant le plus vite possible en enchaînant les 5 noms
- 4- A chaque saut sur une lettre, trouver le nom d'un footballeur(se), sauter 5 fois sur 5 lettres différentes

M	R	V	N
L	B	A	E
G	O	P	P
R	I	M	S

MBAPPE
VARANE
POGBA
LLORIS
RAMI

Ados – Adultes :

Renfo-Training

- 30'' effort / 30'' repos
- 3 à 5 fois le circuit



DEFI PEF

ENGAGEMENT CITOYEN



1-Pour créer un mot de passe sécurisé sur internet :

A : J'utilise un mélange de chiffres, de lettres et de symboles

B : J'utilise uniquement des mots du dictionnaire

C : J'utilise juste mon prénom ou ma date de naissance

2-Si je ne peux pas venir à un match ou à un entraînement ?

A : Mes parents doivent faire un mot d'excuse signé

B : Je préviens mon éducateur et je lui explique pourquoi

C : Je n'ai rien à faire

3-Comment réagir si l'éducateur me remplace durant un match ?

A : Je sors sans discuter

B : Je demande à mes parents s'ils sont d'accord

C : Je sors en marchant

4-A partir de quel âge peut-on voter en France ?

A : 16 ans

B : 18 ans

C : 20 ans

5-Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure ?

A : La cupidité

B : La vanité

C : La ponctualité

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

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
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 !