

Vendredi 10 avril 2020 #18

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

Défier Axele et Galina sur le levé de ballon !

Niveau 1 : Lever le ballon de son pied fort et le mettre sous son maillot. Même chose pied faible.

Niveau 2 : Lever son ballon d'un pied sur l'autre et le mettre sous son maillot. Possibilité de réaliser un tour du monde.

Niveau 3 : Lever son ballon d'un pied en faisant glisser son ballon sur l'autre jambe et en le tapant sur le sol pour qu'il rebondisse. Autres exemples sur la vidéo.



DEFI ATHLETIQUE

GAINAGE avec ballon

Niveau 1

- 10 abdos
- 5 jonglages
- 10 contacts de balle
- 5 pompes (option sur les genoux)
- 3 à 5 séries
- 1' repos inter-série

Niveau 2

- 10 pompes (option sur genoux) avec le ballon en équilibre derrière la nuque + 10 jonglages + 10 pompes avec le ballon qui passe du bras droit au bras gauche + 10 contacts de balle + 10 abdos + 10 jonglages
- 5 à 10 séries
- 1' repos inter-série

Prenez exemple sur Lilou !



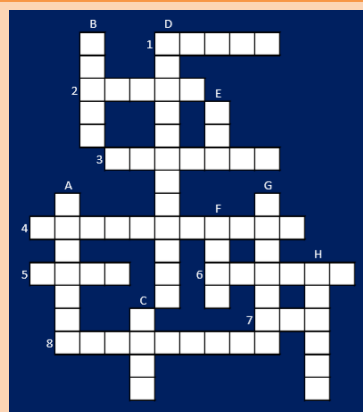
DEFI PEF'croisé

Retrouver une grille niveau « facile »
Spéciale « Equipe de France »
Découvrez les définitions en cliquant sur les images.



GRILLE
FACILE

SOLUTIONS



La grille « Facile » est trop simple pour vous ? Tentez la grille « Difficile »

Découvrez les définitions en cliquant sur les images.

GRILLE
DIFFICILE

SOLUTIONS

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh'illienne Challenge »

Objectif : Recevoir le ballon à sa droite, effectuer quelques jonglages et renvoyer le ballon à sa gauche avec le geste technique de son choix !

Vidéo de
présentation



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 12 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !