

Vendredi 17 avril 2020 #23

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

Contrôle aérien

Seul face à mur ou avec une personne qui lance le ballon, réaliser un contrôle aérien.

Niveau 1 : 10 contrôles du pied, 10 contrôles de la cuisse, 10 contrôles de la poitrine

Niveau 2 : 10 contrôles de la tête, 10 contrôles du pied droit, 10 contrôles du pied gauche, 10 contrôles de la cuisse, 10 contrôles de la poitrine

Niveau 3 : Réaliser un contrôle orienté vers une zone. 10 contrôles de la tête, 10 contrôles intérieur du pied, 10 contrôles coup du pied, 10 contrôles de la cuisse, 10 contrôles de la poitrine



Cliquer sur l'image pour visionner les vidéos

DEFI ATHLETIQUE

Proprioception avec ballon

- 1- En équilibre sur un pied, lancer le ballon sur mur et réaliser une tête => 10 répétitions
- 2- En équilibre sur un pied, lancer le ballon sur le mur et réaliser un amorti poitrine + jonglage (si équilibre pied droit, passe pied gauche) => 10 répétitions
- 3- En équilibre sur un pied, lancer le ballon sur le mur et réaliser une remise de volée intérieur du pied (si équilibre pied droit, reprise pied gauche) => 10 répétitions

Niveau 1 : Alternier équilibre pied droit / équilibre pied gauche. 3 séries

Niveau 2 : Répétitions sur le Pied droit puis répétitions sur le pied gauche pour chaque exercice. 3 séries

Cliquer sur l'image pour visionner les vidéos

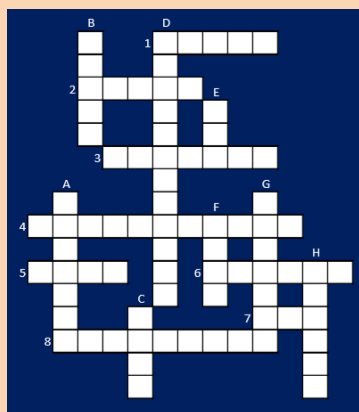


DEFI PEF' Croisé

Retrouvez une grille niveau « facile »
Spéciale « Bretagne »
Découvrez les définitions en cliquant sur les images.

GRILLE
FACILE

SOLUTIONS



La grille « Facile » est trop simple pour vous ? Tentez la grille « Difficile »
Spéciale « La Vie d'un club »
Découvrez les définitions en cliquant sur les images.

GRILLE
DIFFICILE

SOLUTIONS

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh' Célébration Challenge »

Objectif : Réaliser la célébration de votre choix après avoir marqué un but ou autre chose ! On veut voir les plus belles célébrations bretonnes !

Vidéo de
présentation



Sans oublier le Français, les
Mathématiques, la Géo et l'Anglais !



Publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine en mentionnant la Ligue ou envoyez par wetransfer à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 19 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !