



# LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020 #11

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

### Spécial « GARDIEN DE BUT »

Retrouve chaque exercice en cliquant sur la vidéo

#### PRISE DE BALLE MI-HAUTEUR :



#### PLONGEON AU SOL :



#### PROJECTION VERS L'AVANT :



Exercices à réaliser avec un mur ou soit avec une personne de ton entourage

## DEFI ATHLETIQUE

- 1 – GAINAGE avec ballon
- 2 – POMPES avec ballon
- 3 – EQUILIBRE et PROPRIOCEPTION
- 4 - COORDINATION

#### Niveau 1

3 à 5 séries de 10 répétitions

#### Niveau 2

6 à 10 séries de 15 répétitions



## DEFI PEF

J  
E  
U  
  
K  
I  
D  
S



J  
E  
U  
  
A  
D  
U  
L  
T  
E  
S



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](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 5 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !