

**Mercredi 25 mars 2020 #6**

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 - PASSE

**Niveau 1** : Face à un mur à 3 mètres ou par 2. Réalise : 10 passes + contrôle blocage semelle / 10 passes + contrôle intérieur du pied Droit / 10 passes + contrôle intérieur du Pied Gauche

**Niveau 2** : Face à un mur à 5 mètres ou par 2. Réalise : 10 passes par exercice puis contrôle vers une porte de 1 m, Intérieur Pied droit et Pied gauche / Extérieur Pied droit et pied gauche / Semelle Pied droit et pied gauche

**Niveau 3** : Face à un mur à 5 mètres ou par 2. Réalise : 10 passes aériennes par exercice puis contrôle vers une porte de 1 m, Intérieur Pied droit et Pied gauche / Extérieur Pied droit et pied gauche / Semelle Pied droit et pied gauche / Poitrine, cuisse...



Visionner des exemples

## DEFI ATHLETIQUE

## EQUILIBRE

### Equilibre avec le ballon « Kids »

- Tenir la position (Tête, talon, pied, Cuisse) 30'  
- 5 répét/position



### Equilibre – Renforcement (+13 ans)

- Par 2, en position planche, se faire des passes (1')  
- Par 2, en position planche, se faire tomber (1')  
- Seul, en position planche, lancer 3 balles (ou paire de chaussettes) dans une zone à 3 m  
- 1' repos inter-série  
- 3 à 5 séries



## DEFI PEF

## CULTURE FOOT

**1-Que désigne l'expression "Coup du Chapeau" ou "Hat Trick" ?**

A : 3 buts consécutifs de la tête    B : 3 buts consécutifs par le même joueur

C : 3 buts consécutifs marqués par la même équipe

**2-Quel est le niveau de championnat le plus élevé du football "amateur" en France ?**

A : CFA

B : Régional 1

C : National

**3-Quel pays a remporté le plus de fois la Coupe du Monde masculine ?**

A : Le Brésil

B : L'Allemagne

C : La France

**4-Combien y a-t-il de licencié(e)s de football en France ?**

A : Environ 500 000

B : Environ 1 million

C : Plus de 2 millions

**5-Quel est le club le plus titré de France en football féminin ?**

A : Olympique Lyonnais

B : Paris Saint-Germain

C : Paris FC



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

## Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« **Breizh Fit Challenge** »

Exemple



**Objectif** : A toi de jouer ! Réalise la chorégraphie FitFoot de ton choix (30'' à 1'). On compte sur ton imagination !

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 28 mars, un best of sera réalisé.

**On compte sur votre participation !**