

**Jeudi 16 avril 2020 #22**

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

### Jeu de Volée

Face à un mur, à l'aide d'une personne, viser une cible / un mini-but

#### Niveau 1 : cible à 3m

- 10 volées en laissant un rebond dans une cible
- 10 volées sans laisser tomber le ballon dans une cible
- 10 demi-volées dans une cible

#### Niveau 2 : cible à 5m

- 10 volées + 5 demi-volées Pied Droit
- 10 volées + 5 demi-volées Pied Gauche
- 10 têtes

#### Niveau 3 : cible à 8m

- 10 volées + 5 demi-volées Pied Droit
- 10 volées + 5 demi-volées Pied Gauche
- 10 têtes

Bonus : reprise acrobatique



## DEFI ATHLETIQUE

### Gainage avec ballon



- 1- **planche ventrale avec les pieds** sur le ballon (au niveau des tibias),
- 2- **planche ventrale avec mains** sur le ballon bras tendus,
- 3- **sur le dos, pieds sur le ballon**, corps gainé et bras tendus
- 4- **pompes avec ballon**, il passe d'une main à l'autre,
- 5- position sur les coudes, pieds sur le ballon, jambes fléchies, **relever le fessier**
- 6- **gainage latéral**, passer le ballon sous le bras (2 cotés)
- 7- assis sur les talons, le ballon dans les mains à droite et à gauche de **son bassin** et derrière la tête en simulant une touche
- 8: **en position superman**, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol, le ballon passe de droite à gauche.

**Niveau 1** : 4 exercices  
30" ou 45" / exercices

**Niveau 2** : 8 exercices  
30" ou 45" / exercices

## DEFI PEF

### FAIR-PLAY



1- Qui est chargé de calmer un joueur qui s'énerve ?

- A : L'éducateur                                  B : Le Capitaine                                  C : Les deux à la fois

2- Quelle sanction un joueur risque-t-il en simulant une faute ?

- A : Carton Jaune                                  B : Carton Rouge                                  C : Carton Vert

3- En 7 lettres, commençant par un "R", je suis l'une des principales valeurs du foot et du sport en général, je suis...

4- Est-il autorisé d'envoyer le ballon hors du terrain pour montrer son mécontentement ?

- A : VRAI    B : FAUX

5- Sur le terrain, quelles consignes doit-on écouter en priorité quand on est joueur de foot ?

- A : Celles des supporters et des parents          B : Celles de son attaquant                  C : Celles de son éducateur

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

### 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](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 19 avril, un best of sera réalisé.

**On compte sur votre participation !**