

Jeudi 9 avril 2020 #17

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

DRIBBLE

Délimiter une zone de duel avec un adversaire fictif (chaise, plante...) et tirer dans une cible (mini but, porte)

Niveau 1 : 20 dribbles (contourner la chaise) + Tir. Exemple : Crochet + Tir (Pied Droit et Gauche)

Niveau 2 : Réaliser 10 passements de jambes à droite + Tir Pied droit, 10 passements à gauche + Tir Pied Gauche / 10 feintes de frappe, crochet + Tir / 10 dribbles libre (roulette...) + Tir

Niveau 3 : Réaliser le niveau 2 + 10 levés de ballon + sombréro + Tir / 10 Dribbles complexes (virgule, intérieur-extérieur...) + tir



Gage : Revenir en course arrière si le dribble n'est pas réussi et à cloche pied si le tir est à côté avec le ballon dans les mains

DEFI ATHLETIQUE

FITFOOT - CARDIO

Réalise un enchaînement FitFoot de ton choix

- exercices sur et autour du ballon (exemple : conduite de balle avant / arrière, conduite semelle avant, arrière, latérale, alterner pointe du pied droit et gauche sur le ballon très rapide, passément de jambes sur le ballon, montée de genoux devant le ballon, talons fesses, pas chassés, squat sur le ballon, toucher avec les genoux le ballon...)
- imagines tes propres enchaînements (avec des gestes techniques, jonglerie).
- Durée : entre 1' et 1'30
- Séries : entre 5 et 10 suivant ton âge

Prenez exemple sur Enzo !



DEFI PEF

REGLES DU JEU & ARBITRAGE



1-Le vrai terme pour désigner un "pénalty" est...

A : Coup de pied de but

B : Coup de pied de coin

C : Coup de pied de réparation

2-Comment appelle-t-on le tirage au sort effectué au début d'un match pour déterminer le camp des deux équipes ?

A : Le Toast

B : Le Toss

C : Le lancer

3-Un entraîneur peut marcher...

A : Dans sa surface technique

B : Tout le long de la ligne de touche

C : Nul part, il doit rester assis sur son banc

4-Quand est-ce qu'un joueur ne peut pas être signalé en position de hors-jeu ?

A : Sur une rentrée de touche

B : Sur un coup-franc direct

C : Sur un coup-franc indirect

5-Quelles sont les dimensions (largeur x hauteur) d'un but de foot à 11 ?

A : 8,32m x 3,44m

B : 7,32m x 3,44m

C : 7,32m x 2,44m

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

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 !