

Lundi 6 avril 2020 #14

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

JONGLERIE de la Tête

Niveau 1 : 1/ Main – Tête : Lance le ballon et réalise une tête puis reprend le ballon dans les mains (x10) ; 2/ Jonglerie : Faire 5 têtes de suite ; 3/ Marquer de la tête : Lancer le ballon au-dessus de sa tête et l'envoyer dans une cible (un but - une cible)

Niveau 2 : 1/ Pied – Tête : Lance le ballon du pied et réalise une tête puis reprend le ballon du pied (x10) ; 2/ Jonglerie : Faire 25 têtes de suite ; 3/ Marquer de la tête : Se faire lancer le ballon (ou sur un mur), extension + tête dans la cible x 10

Niveau 3 : 1/ Ballon collé : Garder le ballon 10 secondes collé au front ; 2/ Jonglerie : Faire 50 têtes de suite ; 3/ Marquer de la tête : Se faire lancer le ballon (ou sur un mur), extension + tête dans la cible x 10) et idem en tête plongeante



DEFI ATHLETIQUE

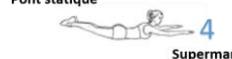
Cross Fit « Kids »

- Réalise un parcours. Monter et Descendre un escalier ou des marches, passer sous 3 obstacles (tables, chaises...), sauter sur des carreaux de carrelage en quinconce ou sur une ligne de parquet sur 5 mètres.
- 5 séries sur un parcours entre 45" et 1"



Renfo « Ados-Adultes » : Défi Bastien !

- 30" effort
- 30" repos
- 2' repos
Inter-série
- 3 à 5 séries



DEFI PEF

Le Petit Bac'Foot

Créer votre Grille spécial « FOOT »

Les thèmes :

- Nom d'un joueur(se) jouant en France
- Nom d'un joueur(se) jouant en Europe
- Nom d'un Entraîneur
- Nom Nation de Football
- Nom Club en France
- Nom Club en Europe
- Nom Club hors Europe

Règle du jeu :

Un participant récite l'alphabet dans sa tête. Un second lui dit « STOP » afin qu'il annonce la lettre qui servira au premier tour du jeu. Tous les participants doivent alors remplir leur grille en utilisant pour chaque colonne une réponse commençant par la lettre du tour. Le 1er joueur à remplir complètement sa grille dit « STOP » pour que le tour prenne fin.

A tour de rôle, les participants annoncent leurs réponses :

- Bonne réponse = 1 point
- Mauvaise réponse ou réponse présente dans la grille d'un autre participant = 0 pt

Cumul des points sur chaque manche pour déterminer le vainqueur à l'issue de la partie (fixer un temps, un nombre de tours maximum, ou un nombre de points à atteindre au début de la partie).

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 !