



LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Mercredi 15 avril 2020 #21

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

CIRCUIT TECHNIQUE :



Avec Romain

LA DEVIATION :



Avec Paul

LA RELANCE DE VOLEE :



Avec Paul

DEFI ATHLETIQUE

Retrouve chaque exercice en cliquant sur les vidéos.
Merci à Hugo, Romain et Paul, gardiens de but du Pôle Espoirs !



- 1 – RENFORCEMENT avec ballon
- 2 – COORDINATION et MAITRISE DU CORPS dans l'espace



DEFI PEF

Cliquez sur les images pour accéder aux jeux

J
E
U

K
I
D
S



Jeu « Ados – Adultes »

RETROUVEZ LES STADES L1 - L2

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 avant dimanche 19 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !