LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Mercredi 8 avril 2020 #16

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 »

Défier Camille et Jade, joueuses au Pôle Espoirs de Rennes ! Cliquez sur l'image pour voir les vidéos.

APPUIS – RELANCE BRAS ROULE

Un ballon, quelques objets pour réaliser un parcours d'appuis et une cible type poubelle.

JONGLERIE – MANIPULATION DU BALLON

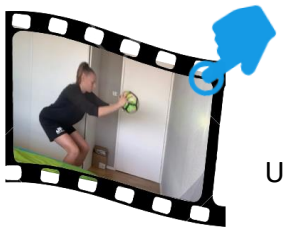
Un Ballon,
Une cible

DEFI ATHLETIQUE

Défier Iris, joueuse au Pôle Espoirs de Rennes ! Cliquez sur l'image pour voir les vidéos.

1 – **SQUATS** avec ballon
2 – **POMPES** avec ballon
3 – **EQUILIBRE** et **PROPRIOCEPTION**
4 - **COORDINATION**

RENFORCEMENT MUCULAIRE PROPRIOCEPTION



Un Ballon,
Un gros coussin

DEFI PEF

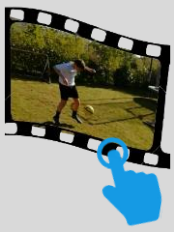
Objectif : Retrouver quel logo représente quel club !

Cliquez sur « Kids » ou « Ados-Adultes » pour découvrir le test.

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh'ilienne Challenge »

Vidéo de présentation



Objectif : Recevoir le ballon à sa droite, effectuer quelques jonglages et renvoyer le ballon à sa gauche avec le geste technique de son choix !

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 !