



LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Vendredi 3 avril 2020 #13

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

LA TOUCHE

Réalise des touches : sans décoller les pieds du sol, lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête derrière une ligne et vise une cible de plus en plus éloignée.

Objectif : 10 touches
Et marquer le plus de points !



Niveau 1 : cible à 2m (3pts) ; 4m (5ps) et 6m (10 pts)

Niveau 2 : cible à 3m (3pts) ; 6m (5ps) et 9m (10 pts)

Niveau 3 : cible à 4m (3pts) ; 8m (5pts) et 12m (10 pts)

DEFI PEF

Situer les pays de l'Europe et trouver les clubs !
Clique sur la carte pour accéder au jeu. Bonne Chance

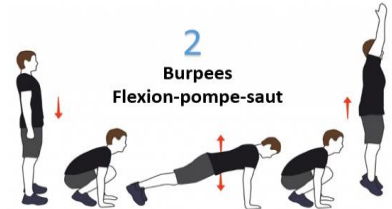


DEFI ATHLETIQUE

TONICITE

« Kids »

-30'' effort
-30'' repos
-2' repos inter-tours
-3 à 5 tours



1 Corde à sauter ou Saut sur place

3 En équilibre sur jambe Droite puis Gauche sur plusieurs coussins ou un tapis enroulé



5 Passages sous une table / chaise

« Ados-Adultes »

-30'' effort
-30'' repos
-2' repos inter-tours
-3 à 5 tours



1 Corde à sauter ou Saut sur place

3 Squat sur jambe Droite Puis jambe gauche



5 Fentes



4 Pompes



Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh Free Challenge »

Objectif : Regarde le tuto et à toi de jouer !
Réalise la chorégraphie Free Style de ton choix.
On compte sur ton imagination !

Le Tuto by "Foot Air"



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 5 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !