

Jeudi 26 mars 2020 #7

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

Niveau 1 : Délimiter une zone de duel avec des adversaires fictifs (chaise, plante...) et une cible à atteindre (mini but, bac...) : 20 dribbles (contourner la chaise) + Tir. Exemple: Crochet + Tir

Niveau 2 : Délimiter une zone de duel avec des adversaires fictifs (chaise, plante...) et une cible à atteindre (mini but, bac...) : 10 passements de jambes à droite, 10 à gauche + tir / 10 feintes de frappe, crochet + tir / 10 dribbles libre (petit pont, grand pont...) + tir

Niveau 3 : Délimiter une zone de duel avec des adversaires fictifs (chaise, plante...) et une cible à atteindre (mini but, bac...) : Niveau 2 + 10 levés de ballon + sombréro + volée ou 1/2 volée / 10 Dribbles complexes (roulette, virgule, ...) + tir (gage athlétique si échec: pompes ou abdominaux)



DEFI ATHLETIQUE

Niveau « Kids » : Motricité

Echelle de motricité ou la créer avec des chaussettes pour l'intérieur ou avec des bouts de bois pour l'extérieur.

Tous les types d'appuis sont à visionner dans la vidéo (un pied, deux pieds, avant, latéral, arrière...)



Niveau Ados – Adultes : Renforcement

- Chaque lettre de ton prénom =
Un exercice Associé
- 3 à 5 fois

By supertrainers



DEFI PEF

SANTE

1-Quelle pratique, dangereuse pour la santé, consiste à absorber des substances permettant d'augmenter ses capacités physiques ?

A : Le Bricolage B : Le Dopage C : l'Ecole

2-Contrairement aux drogues, le tabac n'a aucun effet sur les muscles ?

A : VRAI B : FAUX

3-Que faut-il éviter de faire juste avant d'aller dormir ?

A : Regarder des écrans (TV, téléphone, PC...) B : Lire un livre C : Faire un jeu de société

4-Si j'ai consommé de l'alcool, que faut-il faire pour l'éliminer ?

A : Jouer au foot B : Boire du café et prendre une douche C : Se reposer suffisamment

5-Si quelqu'un perd connaissance à côté de moi, je dois...

A : Prévenir un adulte au plus vite B : Le sortir du terrain C : Attendre la fin de l'action

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



Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh Fit Challenge »

Objectif : A toi de jouer ! Réalise la chorégraphie FitFoot de ton choix (30'' à 1'). On compte sur ton imagination !

Exemple



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 28 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !