

« Challenge 100 % Ornais »



Afin de garder la forme dans le contexte actuel, le District de l'Orne de Football vous propose tous les jours des défis à relever de chez vous et un challenge vidéo ou photo par semaine.

Continuez votre passion !

Jendredi 26 Mars 2020 #4

DEFI TECHNIQUE : Méthode Coerver

- Maîtrise de balle et geste technique râteau derrière la jambe d'appui
- Lien à regarder avant d'effectuer le défi technique
https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=4s64trT6jzg&feature=emb_logo

Niveau 1 : sur place (arrêt) Niveau 2 : en mouvement

DEFI GARDIEN DE BUT : Prise de balle

Niveau 1 : Prise de balle au sol : Face à un mur (si pas de mur passer le ballon entre vos jambes), effectuer une passe au sol et enchaîner avec une prise de balle au sol (**photo 1**).

Niveau 2 : Prise de balle à mi-hauteur : Faites rebondir le ballon et effectuer la prise de balle à hauteur de votre ventre (**photo 2**).

Niveau 3 : Prise de balle haute : effectuer une manchette juste au-dessus de sa tête (volley) et enchaîner avec la prise de balle (**photo 3**).



DEFI Match spécial Résultats de mercredi 25 mars : La Belgique, La France, Le Brésil, L'Angleterre et L'Uruguay

- La coupe du monde a eu lieu deux fois en Italie : en 1934 et en 1990. Combien d'années se sont écoulées entre ces deux événements ?

Les drapeaux de l'Union Européenne



Observe bien ces drapeaux :

- Mon drapeau est formé d'uniquement de 2 rectangles, je suis
- Mon drapeau est formé d'un triangle et de 2 quadrilatères, je suis.....
- Nos drapeaux sont formés de 2 carrés, 2 rectangles et 1 polygone à 12 côtés (dodécagone), nous sommes.....
- Mon drapeau est formé de 4 carrés, 9 rectangles et un dodécagone, je suis....

Notre Fil rouge PEF de la semaine :



Thème Solidarité :



Action de soutien auprès du personnel de santé

Dessin ou vidéo à nous renvoyer par mail :

Vidéo par we-transfert

« Challenge 100 % Ornaïs »

Semaine du 23 au 29 Mars 2020 #1

Le district de l'Orne de Football vous propose de relever chez-vous le challenge de la semaine, **dédié seulement aux licenciés Ornaïs**,

Il vous suffira de vous filmer et de l'envoyer sur la boîte mail de votre club avec votre nom, prénom et catégorie (ex U9), le club sera, alors, chargé de faire parvenir la vidéo au district à **Amelie LETEINTURIER** (aleteinturier@footorne.fff.fr) ou bien par Facebook grâce à la page de votre club qui se chargera de nous communiquer la vidéo sur la page du District (via Messenger).

Un jury se réunira en Visio conférence pour établir les heureux gagnants du défi.

On compte sur votre participation !

CHALLENGE FIT FOOT



Le FitFoot est une pratique dérivée du fitness à partir de la gestuelle du football, visant à la fois la découverte de l'activité, le bien-être et la forme physique. Ce sont des exercices de fitness avec un ballon où l'on enchaîne les exercices cardio et musculaires sur le rythme d'une musique choisie.

Le défi de cette semaine est de vous filmer chez vous pendant 1 minute 30 maximum sur votre chorégraphie avec la musique de votre choix.

Ensuite il vous suffira d'envoyer votre vidéo à votre club, avec votre nom et prénom, avant dimanche 29 mars 2020. Les chorégraphies les plus originales seront récompensées. **A vous de jouer !**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=HuUL5ChoCbc&feature=emb_title