

« 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 !

Mercredi 25 Mars 2020 #3

DEFI TECHNIQUE : Dribble

- Mettre des bouteilles avec des photos de joueurs ou des objets représentant un défenseur pour s'amuser à dribbler des stars, on vous laisse ensuite libre dans le choix de vos dribbles (passement de jambe, roulette...). Envoyer-nous vos vidéos !!! Un futur Neymar ? Mbappé ? Messi ? Ronaldo ? dans L'Orne. Alors à vous de jouer !
- Ci-dessous, vous trouverez un lien pour vous aider à réaliser dans le bon tempo un dribble. A vous de jouer ! <http://www.minutefacile.com/sports-loisirs/football/17974-football-apprendre-le-dribble/>



DEFI ATHLETIQUE : Corde à sauter

A partir de la catégorie U13

Niveau 1 : saut pieds joints, enchaîner au moins 2 tours, 3 à 5 séries.

Niveau 2 : saut alterné, enchaîner au moins 10 tours, 3 à 5 séries (Photo 1).

Niveau 3 : saut avec une jambe levée : enchaîner 5 pieds gauches, 5 pieds droits. Vous devez lever le genou d'une jambe assez haut à chaque passage de corde (Photo 2), 3 à 5 séries.



NOUVEAUTE : DEFI GARDIEN DE BUT

Niveau 1 : Jonglage main ouverte : 5 alternés MD, MG

MD= Main droite MG= Main gauche

Niveau 2 : Jonglage main ouverte : 10 MD, 10 MG et 20 Alternés

Niveau 3 : Jonglage poing fermé : 5 MD, 5 MG, 10 alternés

Niveau 4 : Jonglage poing fermé : 15 MD, 15 MG, 30 alternés

DEFI Match spécial Résultats de mardi 24 mars : terrain de 20 cm sur 12 cm, 10 tours de 240m = 2400 m ou 2,4 km

- Au classement de la FIFA, les 5 premiers pays sont : la France, l'Uruguay, l'Angleterre, la Belgique et le Brésil. Le Brésil est mieux classé que l'Uruguay. L'Angleterre est moins bien classée que la France. Le Brésil est juste devant l'Angleterre. La Belgique est en tête.

Donnez le classement de ses cinq pays.



MOTS CACHÉS DU FOOT

A	R	B	I	T	R	E	N	O	B	U	T	E
G	N	T	B	O	E	T	A	N	E	S	T	O
H	G	C	H	A	U	S	S	U	R	E	S	P
I	K	R	U	I	L	G	L	E	P	A	R	F
O	L	A	A	M	I	M	A	T	C	H	R	N
S	G	M	U	R	O	Q	B	I	G	P	A	N
G	A	P	I	A	T	E	R	R	A	I	N	A
L	L	O	R	F	N	T	C	O	U	F	O	E
A	A	N	G	L	G	P	F	I	L	E	T	O
C	D	S	A	N	A	B	N	A	R	F	U	G
E	R	A	E	D	E	H	T	S	G	L	R	I
I	S	C	R	Z	E	B	A	L	L	O	N	A
E	O	P	R	T	U	R	I	R	I	A	M	O

Regarde bien cette grille et retrouve le vocabulaire du foot caché dans cette grille. Barre tous les mots que tu trouves.



CHAUSSURES
BUT
BALLON
FILET

CRAMPONS
TERRAIN
MATCH
ARBITRE

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 :

AmelieLETEINTURIER
(aleteinturier@footorne.fff.fr)

Vidéo par we-transfert



Ou par Facebook (en passant par la page de votre club qui nous l'enverra ensuite sur celle du District via Messenger)

« 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