

« 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 !

Mardi 31 Mars 2020 #7

DEFI TECHNIQUE : ENCHAINEMENT PASSE/CONTROLE

- Niveau 1 : face à mur ou avec un partenaire de jeu, vous effectuez 5 passes/contrôles du pied fort et 5 du pied faible.
- Niveau 2 : idem, vous effectuez la passe puis prise de balle entre deux bouteilles (idéal en 2 touches).
- Niveau 3 : idem, vous effectuez passe puis prise de balle derrière les deux bouteilles (idéal en 2 touches).

➤ Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Mathis Services Civiques appartenant au club AS LA SELLE LA FORGE. A vous de défier Mathis, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

DEFI ATHLETIQUE : Le déménageur « écolo »

Niveau 1 : Effectuer le parcours à la main, récupérer un objet, le ramener dans la bonne poubelle (recyclable ou non recyclable). Le Chrono s'arrêtera au 5eme objet déposé.

Niveau 2 : Effectuer le parcours en conduite de balle pied fort, récupérer un objet, le ramener dans la bonne poubelle. Le chrono s'arrêtera au 5eme objet déposé.

Niveau 3 : Effectuer le parcours en conduite de balle pied fort, récupérer un objet, le ramener dans la bonne poubelle. Le chrono s'arrêtera au 5eme objet déposé.

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Tom Services civiques appartenant au club US ATHIS. A vous de défier Tom, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

DEFI Match spécial : Résultat du lundi 30 mars : 120 mn (2 heures), Messei, Zidane, Desailly, M'Bappé

- Un ballon doit peser entre 600 et 650 g. Le coach a pesé l'ensemble de ces 8 ballons. Il trouve 5,136 kg.
- Ses ballons sont-ils réglementaires ?

TIMES UP

Consignes: mimer à maman, à papa, à son frère ou à sa sœur une action sur les gestes qui sauvent dans le cadre de la prévention du covid-19.

Comportements à mimer:

Se laver les mains (le mime doit bien respecter toutes les étapes, on peut même mimer et faire deviner chaque étape du lavage de mains).

Tousser dans sa manche.

Rester à la maison.

Garder un mètre de distance lorsque l'on rencontre quelqu'un.

Lorsque l'on rencontre quelqu'un, ne pas l'embrasser, ne pas lui serrer la main.

Se moucher dans un mouchoir en papier et le jeter à la poubelle.



« Challenge 100 % Ornaïs »

Semaine du 30 au 03 Avril 2020 #2

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

Il vous suffira de filmer ou de photographier votre création 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 ou photo 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).

N'hésitez pas, laissez parler votre créativité, en mettant en scène votre match (jeu, musique, ambiance, les valeurs de votre club, ...) !

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

On compte sur votre participation !

CHALLENGE CREER TON STADE+ **FIL PEF ROUGE (Culture foot) Connaitre son club**

JEU DE FOOT

Un super jeu de foot pour vous amuser même en dehors du terrain.
Avec peu de matériel vous obtiendrez un mini terrain de football. Avec ce jeu de foot à fabriquer, vous combinez activité manuelle et passion pour le football !

A VOUS DE JOUER !



<p>Commencez par réunir tout le matériel nécessaire pour fabriquer votre terrain de football en carton. En fonction de la boîte choisie (nous vous conseillons la boîte à pizza qui permet de créer une surface de jeu plus grande mais tout autre carton fera l'affaire...), il vous faudra plus ou moins de papier vert pour recouvrir la surface. Si vous n'avez pas de papier vert, vous pouvez peindre ou colorier au feutre cette surface en vert.</p>	MATÉRIEL POUR RÉALISER "JEU DE FOOT" <ul style="list-style-type: none">• une boîte à pizza ou un couvercle de boîte à chaussure ou un autre carton.• du papier, de la peinture ou un feutre de couleur verte.• de la colle.• un feutre blanc ou de la peinture blanche.• une paille par joueur.• un mini ballon ou une boule de coton, il faut que ce soit léger.
LE TERRAIN DE FOOT <p>Dessinez au crayon à papier les lignes du terrain de foot. En voici un pour modèle, le marquage est assez simple à reproduire :</p>	
Repassez les traits au feutre blanc ou à la peinture blanche et fixez le tout sur votre boîte support.	
Pour aller un peu plus loin et aussi pour rendre le jeu de foot plus réel et plus amusant, nous avons ajouté des faux sponsors !	
Pour faire avancer le ballon, il vous suffira de souffler dans la paille. L'idée étant, évidemment de mettre le plus de buts possible ! Si vous avez une grande boîte à pizza ou un carton plus grand, vous pourrez passer à 4 joueurs !	