

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.

## Jendredi 30 Avril 2020 #24

### DEFI TECHNIQUE : FUT NET

Défi à la semaine, vous trouverez dans la page le déroulement du FUT NET

### DEFI ATHLETIQUE : renforcement

➤ Niveau 1 : 3 séries / 1'00 de repos entre chaque série

20 montées de genoux 20 talons fesses 20 cordes à sauter 10 cloches pieds 5 Sauts de grenouille

➤ Niveau 2 : 4 séries / 1'30 de repos entre chaque série

1 min de course sur place → 30 sec de relevés de bassin → 1 min de course sur place → 10 squats

30 sec chaise ← 1 min course sur place ← 30 sec gainage ← 1 min de course sur place

### DEFI Match spécial :

#### Les catégories à travers les âges

Depuis que tu joues au foot, tu es en équipe avec des camarades de ton âge et tu joues donc en U7, U9, U11, U13... Cette façon de classer les joueurs n'a pas toujours été celle-ci. Voici comment les joueurs et joueuses étaient réparti(e)s il y a quelques années :

BENJAMINS - CADETS - DEBUTANTS - JUNIORS - MINIMES - POUSSINS - SENIORS - VETERANS

Oups ! Seules les 2 dernières catégories sont dans le bon ordre ! A toi de remettre tout cela correctement du plus jeune au plus âgé.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SENIORS

VETERANS

Une autre catégorie a existé mais n'a pas été utilisée très longtemps. Retrouve son nom grâce à l'énigme suivante :

**c'est un homonyme parfait d'une partie de l'oeil.**

## Semaine du 27 au 03 mai 2020 #6

Le District de l'Orne de Football met cette semaine au défi « Les Clubs et tous les licenciés (U6 à Seniors G et F), éducateurs, dirigeants et parents » !

Afin de valider votre participation, il vous suffira d'envoyer votre vidéo avec votre Nom, Prénom, Catégorie et club sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou sur la boîte mail d'Amelie LETEINTURIER ([aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)) avec wetransfer.

Avant le dimanche 03 Mai 2020. Le Club le plus actif sera récompensé

**A vous de mobiliser votre responsable de club pour connaître le message que votre club souhaite inscrire**

### Défi Club : FUTNET

#### A deux :

- Pour marquer un point, vous devez réaliser 3 échanges maximum
- **Bonus** : Si vous réalisez sur chaque échange 3 contacts de surfaces différentes avant de renvoyer le ballon
- **Double bonus** : si vous réalisez 5 échanges en utilisant 3 contacts de surfaces différentes avant de renvoyer le ballon
- **Pour marquer un point supplémentaire votre club doit choisir un message (ex valeur, logo etc) à afficher sur votre table de jeu**

#### Seul :

- Pour marquer un point, vous devez réaliser 3 échanges maximum en passant à chaque renvoi de l'autre côté de la table
- Idem pour marquer les points bonus

**Après 3 ou 5 échanges vous devez transmettre le ballon à droite pour que votre partenaire le reçoive par la gauche en enchainant le futnet. La plus grande chaine permettra de faire gagner ton club**

