

« 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 !

Lundi 06 Avril 2020 #10

DEFI TECHNIQUE : A toi de défier Neymar, Messi et Ronaldo

- **Parcours Messi** : Conduite de balle intérieur du pied. Eliminer le premier obstacle par un crochet intérieur du pied, puis le 2^{ème} obstacle par un crochet extérieur du pied, ensuite le 3^{ème} obstacle par un double contact et enfin finir par une frappe sous une chaise ou objet permettant de faire passer le ballon en dessous
 - **Parcours Ronaldo** : Conduite de balle extérieur du pied. Eliminer le premier obstacle par un crochet intérieur du pied, puis le 2^{ème} obstacle par un passément de jambe, ensuite le 3^{ème} obstacle par un dribble derrière la jambe d'appui (aussi appelé « Ronaldo chop ») et enfin finir par une frappe dans une poubelle
 - **Parcours Neymar** : Conduite de balle libre. Eliminer le premier obstacle par une virgule/petit pont avec une chaise (la virgule se réalise en partant de l'intérieur vers l'extérieur), puis le 2^{ème} obstacle par un arc-en-ciel au-dessus d'une chaise, ensuite le 3^{ème} obstacle par un sombrero au-dessus d'une autre chaise et finir par une frappe sur une bouteille.
- Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Elisa MONIN apprentie BPJEPS. A vous de défier Elisa, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

DEFI GARDIEN DE BUT : Jonglerie/ relance

- Niveau 1 : 5 m de jonglerie au-dessus de sa tête en utilisant ses 2 mains puis réaliser une relance aérienne (bras roulé) depuis la zone directement dans la poubelle
 - Niveau 2 : Pour réaliser la relance aérienne, il faut effectuer un tour complet dans la zone se trouvant à 6 m de la poubelle.
- Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Florent JIQUEL CTR Orne/Manche. A vous de défier Florent, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

DEFI Match spécial : Résultat du 03 Avril

DES COUPES ET DES JOURS

Les Bleus d'Aimé Jacquet ont gagné la 1ère Coupe du Monde française le 12 juillet 1998. Ceux de Roger Lemerre ont remporté l'Euro le 2 juillet 2000 et ceux de Didier Deschamps ont ajouté la 2ème étoile le 15 juillet 2018.

Combien de jours entiers* séparent la victoire de 1998 et celle de 2000 ?

Nombre de jours =

Combien de jours entiers* séparent les 2 victoires en Coupe du Monde ?

Nombre de jours =

* Pour t'aider : on ne tient donc pas compte du jour des matches et surtout pense bien au mois de février !

« Challenge 100 % Ornaïs »

Semaine du 06 au 12 Avril 2020 #3

Le district de l'Orne de Football vous propose de participer au concours photo : « Foot en Folie », dédié seulement aux licenciés Ornaïs.

Afin de valider votre participation il suffira d'envoyer votre photo avec votre nom, prénom, club et votre catégorie (ex U9) sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou sur la boîte mail d'Amelie LETEINTURIER (aleteinturier@footorne.fff.fr). Avant le dimanche 12 Avril 2020.

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

On compte sur votre participation !

Concours photo " Foot en Folie "



1. Il vous suffit de vous photographier ou de choisir une photo déjà existante de vous.
2. La photo doit avoir obligatoirement un accessoire ou un vêtement en lien avec le football, on compte sur vous pour faire place à " l'originalité". (Ex : en action, à l'échauffement, célébration d'un but, de moment de joie collective, geste technique...).
3. Votre image doit être accompagnée d'une courte légende (maximum 3 lignes).
4. Envoyer votre photo avec votre nom, prénom, club et votre catégorie (ex U9) sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou à l'adresse mail suivante aleteinturier@footorne.fff.fr. Avant le dimanche 12 Avril 2020.