

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.

Lundi 27 Avril 2020 #21

DEFI TECHNIQUE : FUT NET

Défi à la semaine à découvrir dans la page le déroulement du FUT NET

DEFI ATLETIQUE : Cardio Hit

Echauffement : Déverrouillage articulaire + 1' de course sur place + étirements passifs.

➤ **Niveau 1 :** 3 séries, effort 30 secondes /30 secondes de repos, récupération 1 minute.

Montées de genoux



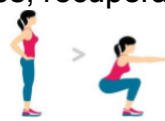
Pompes contre un mur



Jumping jack



Squats



Fentes



➤ **Niveau 2 :** 4 séries, effort 45 secondes /45 secondes de repos, récupération 1'30.

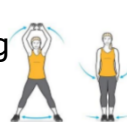
Montées de genoux



Pompes



Jumping jack



Squat jumps



Fentes sautées alternées



DEFI Match spécial :

ENCHAINEMENTS

Dans ce nouveau jeu, tu ne vas pas enchaîner un contrôle-frappe devant le but mais plus simplement faire appel à ta connaissance des joueurs et joueuses plus ou moins célèbres.

Il te faudra enchaîner un ou plusieurs noms à partir de la dernière syllabe (ou presque) du précédent comme dans l'exemple ci-dessous.

W. RENARD	NARDI	Aide : prénommé Paul, ce gardien a été formé à Nancy.
B. PAVARD		Aide : défenseur international formé à Lens.
B. TRAORE		Aide : attaquant international passé par l'OL, l'OM, Chelsea...
M-A. KATOTO		Aide : il est passé par Angers et Villarreal avant l'OL.
J. BAMBA		Aide : international parti de Monaco en 2017 et revenu en 2019.
A. TOUNKARA		Aide : LA star américaine !
L. MODRIC		Aide : jeune international lillois formé au PSG.

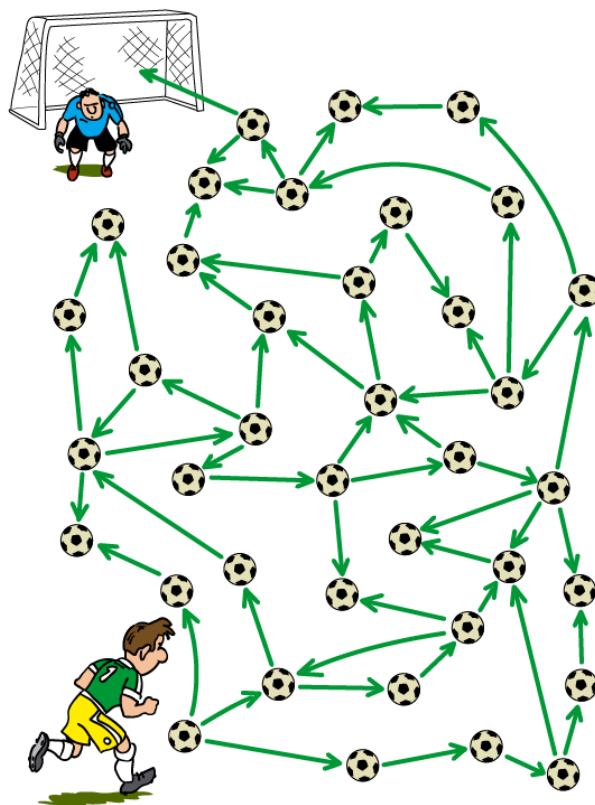
Et pour finir une belle chaîne d'internationaux !

M. VERRATTI				
Aides :	Bleue 12 ans durant	Star du Brésil	Défenseur lyonnais	Ancien du PSG

Défi : Essaie, seul ou en famille, de créer l'enchaînement le plus long possible.

Trouver le bon chemin :

Trace le chemin parcouru par le ballon pour atteindre le but.



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) 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 renvoie 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...

