

« 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 07 Avril 2020 #11

DEFI GARDIEN DE BUT : Jonglerie / Relance

- Niveau 1 : Jonglerie statique au-dessus de la tête (depuis la zone située à 3m de la cible) en utilisant ses 2 mains. Objectif 5 contacts puis réaliser une relance aérienne (bras enroulé) directement dans la cible (poubelle ou autre)
- Niveau 2 : Jonglerie statique au-dessus de la tête (depuis la zone située à 3m de la cible) en utilisant ses 2 mains. Objectif 10 contacts puis réaliser une relance aérienne (bras enroulé) directement dans la cible (poubelle ou autre)
- Niveau 3 : 5 m de jonglerie au-dessus de la tête en utilisant ses 2 mains puis réaliser une relance aérienne (bras enroulé) depuis la zone à 6 m de la cible (la poubelle)
- Niveau 4 : 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 JIQUET CTR Orne/Manche. A vous de défier Florent, vous pouvez

DEFI TECHNIQUE : Freestyle football

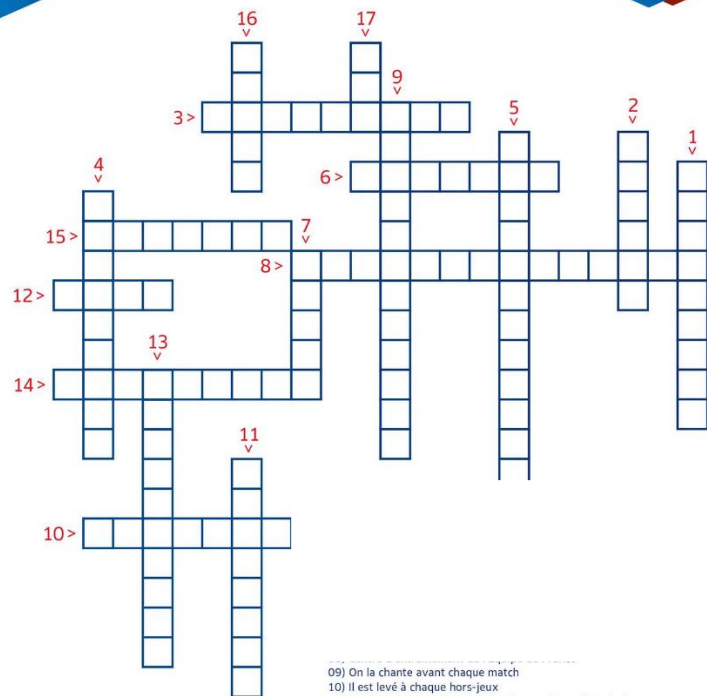
- Freestyle Football est l'art d'effectuer des gestes techniques avec un ballon. A toi de faire ton show en réalisant les figures de ton choix en vidéo à nous envoyer.

➤ Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisées par Thomas LEMACON Service civique appartenant AS COURTEILLE Et Clément BADREAU Service civique J FERTOISE. A vous de défier Thomas et Clément, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

DEFI Match spécial :

- Jonathan part du centre du terrain et va vers l'angle où est placé le drapeau. Puis il se dirige jusqu'au milieu de la ligne de but. Enfin il retourne à son point de départ. La distance totale qu'il a parcourue est de 180 m. Tracez le parcours de Jonathan.

- Quelle figure géométrique a-t-il suivi ?
- Quelle distance y a-t-il entre l'angle (drapeau) et le point d'arrivée ?
- Bonus : Par quels endroits importants est-il passé en termes de football ?



- 01) Adversaire de la France en demie-finale de l'Euro 2016
- 02) Pays où a eu lieu la Coupe du Monde 2018
- 03) Nom du sélectionneur de l'Equipe de France
- 04) Poste de Raphaël Varane
- 05) Elles ont lieu en cas d'égalité à la fin du temps réglementaire
- 06) Il donne le coup d'envoi des matches
- 07) Les Bleus l'ont ramené à la maison en 2018
- 08) Centre d'entraînement de l'Equipe de France
- 09) On la chante avant chaque match
- 10) Il est levé à chaque hors-jeu
- 11) Les joueurs peuvent en porter des moulés ou des vissés
- 12) Nombre de fois où l'Equipe de France a remporté l'Euro
- 13) Les onze premiers joueurs à jouer un match
- 14) Lieu où les joueurs se préparent avant les matches
- 15) Nous en avons 2 brodées sur le maillot
- 16) Tous les Français sont fiers de l'être
- 17) Vague créée par les supporters en tribune



Relie le maillot de foot du Brésil à son pays.

09) On la chante avant chaque match
 10) Il est levé à chaque hors-jeu
 11) Les joueurs peuvent en porter des moulés ou des vissés
 12) Nombre de fois où l'Equipe de France a remporté l'Euro

« 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.