

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.

## Mardi 28 Avril 2020 #22

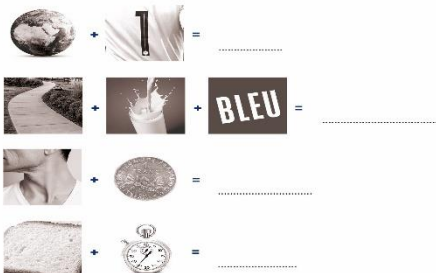
### DEFI TECHNIQUE : FUT NET

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

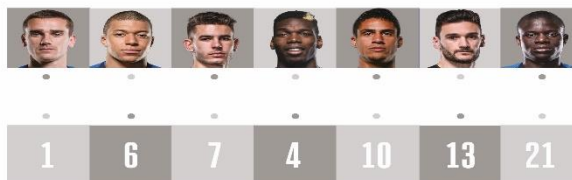


### DEFI Match spécial :

RÉBUS | RÉSOUS LES ÉNIGMES POUR DÉCOUVRIR QUELS MESSAGES S'Y CACHENT



LES NUMÉROS DES BLEUS | RELIS CHAQUE JOUEUR À SON BON NUMÉRO



### DEFI ATHLETIQUE : Alphabet

- Niveau 1 : Ecris ton prénom.
- Niveau 2 : Ecris ton prénom et ton nom de famille.
- Niveau 3 : Ecris un mot ou une phrase de ton choix.

Envoie-nous ta vidéo, mais ne nous dis pas ce que tu as écrit.  
À nous de le deviner.



|   |   |                                      |                                     |                                       |
|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>A</b> : 5-Squats<br>                   | <b>F</b> : 10' - Gainage dorsal<br>         | <b>K</b> : 10- Bicycle Crunch<br>    | <b>P</b> : 20 - Jumping jack<br>    | <b>U</b> : 10- knee crunch<br>        |
| <b>B</b> : 10- Crunchs<br>                | <b>G</b> : 10' - Gainage ventral<br>        | <b>L</b> : 20- Relevés de bassin<br> | <b>Q</b> : 20-Crunchs debout<br>    | <b>V</b> : 20- Talons Fesses<br>      |
| <b>C</b> : 10- Dips<br>                   | <b>H</b> : 10' - Gainage Latéral droit<br>  | <b>M</b> : 10- Fentes<br>            | <b>R</b> : 20 - Toe taps<br>        | <b>W</b> : 10- Squats plus rebond<br> |
| <b>D</b> : 20- monté de genoux<br>        | <b>I</b> : 10' - Gainage latéral Gauche<br> | <b>N</b> : 10' - Chaise<br>          | <b>S</b> : 5- pompes<br>            | <b>X</b> 20- Corde à sauter<br>       |
| <b>E</b> : 5- Fentes latérales Droite<br> | <b>J</b> : 5- Fentes latérales Gauche<br>   | <b>O</b> : 10- Relevés de jambe<br>  | <b>T</b> : 10- Montaine climber<br> | <b>Y</b> 20- Heiden squats<br>        |

## 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**

