

« 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 !

Mercredi 08 Avril 2020 #12

DEFI TECHNIQUE : Contrôle / Enchaînement

- **Niveau 1** : Lancer le ballon à la main, attendre le rebond et réaliser 5 contrôles orientés intérieur PD et PG et enchaîner par une passe sur une cible
- **Niveau 2** : Idem que le niveau 1 réaliser le contrôle orienté avec l'extérieur.
- **Niveau 3** : Départ en jonglerie, réaliser le contrôle orienté intérieur 5 PD 5 PG
- **Niveau 4** : Idem que le niveau 3, réaliser contrôle orienté poitrine

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Tom DELACOUR Service civique appartenant US ATHIS. A vous de défier Thomas, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

DEFI ATHLETIQUE : Squat

- **Niveau 1** : On baisse légèrement les fesses en arrière
- **Niveau 2** : On baisse les fesses en arrière, l'angle au niveau de l'articulation des genoux doit être proche de 90 degrés
- **Niveau 3** : Comme le niveau 2, on maintient la position en bas pendant 2,3 secondes

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Adrien BRIONNE Service civique appartenant SS

DEFI GARDIEN DE BUT sur la semaine : 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 JIQUEL CTR Orne/Manche. A vous de défier Florent, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

DEFI Match spécial :

Résultat du 07 avril : un triangle, 45+60=105m, rond central, point de corner, but, point de pénalty, surface

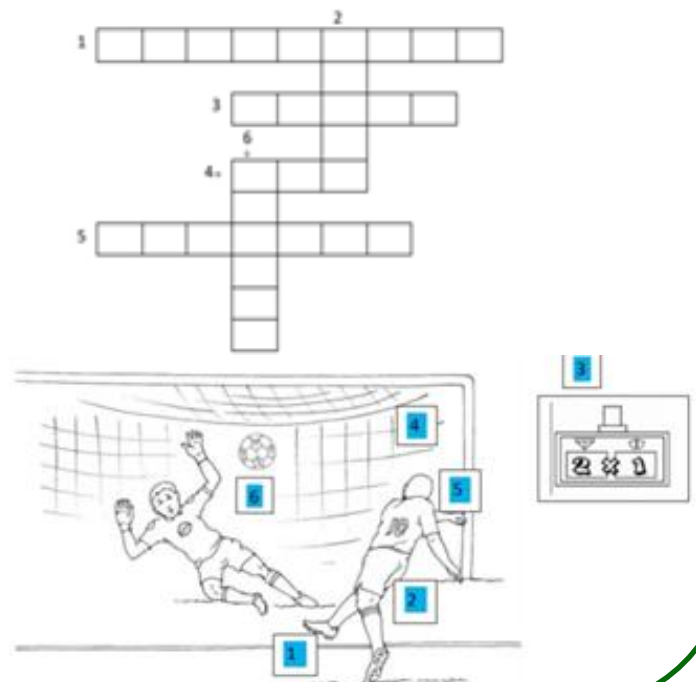
DESORDRE CHEZ LES BALLONS D'OR

Quelle pagaille ! Les lettres des noms des Ballons d'Or ont été complètement mélangées ! A toi de retrouver pour chaque ligne les 2 noms associés ; pour t'aider, sache qu'à chaque fois, les deux récompensés ont la même nationalité (sauf dans l'exemple!!!) et que l'indice fourni peut te mettre sur la bonne piste. Bonne recherche dans la grande histoire des Ballons d'Or...

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|-------|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Exemple : | E | E | I | I | O | C | D | M | M | R | S | S | | | | | |
| souvent opposés en Liga | | | | | | | MESSI | et | MODRIC | | | | | | | | |
| | A | A | I | I | L | N | N | P | P | P | T | | | | | | |
| même initiale mais club différent | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | A | E | U | Y | B | C | F | F | N | N | R | S | T | V | | |
| tous deux ont entraîné et joué à l'Ajax Amsterdam | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | E | E | E | E | U | U | B | B | C | K | L | L | M | N | R | R |
| tous deux ont joué au Bayern Munich et aux USA | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | E | E | E | O | G | K | N | N | W | | | | | | | |
| à Liverpool et Newcastle mais à des époques différentes | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | A | A | I | O | O | C | N | N | R | R | S | S | V | | | |
| attaquant et défenseur stars de la Juve | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | A | I | I | O | O | O | D | D | H | L | L | N | N | R | R | V |
| Brésiliens du Barça et de l'AC Milan | | | | | | | | et | | | | | | | | | |
| | A | I | O | O | O | D | F | G | L | N | R | | | | | | |
| Deux du Real qui se sont croisés en équipe du Portugal | | | | | | | | et | | | | | | | | | |

Je fais du foot !

mots croisés à colorier



« 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 (aletointurier@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 aletointurier@footorne.fff.fr. Avant le dimanche 12 Avril 2020.