

# « 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 !

## Vendredi 03 Avril 2020 #9

### DEFI TECHNIQUE : La Maîtrise du ballon

- Niveau 1 : Maintenir le ballon sur le pied pendant 20 secondes.
  - Niveau 2 : Maintenir le ballon sur le pied en faisant un tour complet sur soi-même.
  - Niveau 3 : Maintenir le ballon sur le pied, envoyer le ballon haut, effectuer un tour complet sur soi-même et maintenir le ballon de nouveau.
  - Niveau 4 : Maintenir le ballon sur le pied, envoyer le ballon haut, récupérer et maintenir le ballon avec la nuque
  - Niveau 5 : Jonglerie puis maintenir le ballon sur le pied, envoyer le ballon haut, le récupérer et le maintenir sur la nuque puis revenir en jonglerie
- Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Mattéo Services Civiques appartenant au club ES PAYS OUCHES. A vous de défier Mattéo, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

### DEFI GARDIEN DE BUT : Plongeon

- Niveau 1 : Plonger sur un des 4 ballons, le choix est libre
- Niveau 2 : Enchaînement de 2 plongeurs, plonger à droite sur un ballon puis se relever et plonger à gauche sur un autre ballon ou bien plonger sur un ballon derrière puis se relever pour plonger sur un autre ballon devant
- Niveau 3 : concentration sur le visuel et l'écoute, lorsque votre partenaire de jeu annonce « rouge » ou montre un objet « rouge », plonger à l'opposé

➤ Vidéo de démonstration sur Facebook

### DEFI Match spécial : Résultat du 02 Avril 32+32=64/4=16

Léo adore le foot et suit à la télévision les grandes compétitions avec plaisir. Il se souvient très bien du dernier Euro organisé en France car, le jour de la Finale France / Portugal, il fêtait ses 6 ans.

Quel âge aura Léo cette année ?

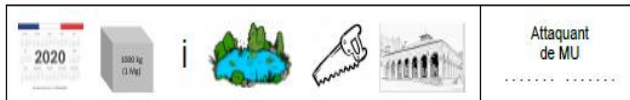
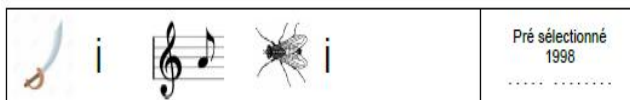
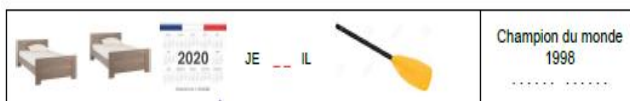
Léo aura :

Le père de Léo est aussi un passionné et, curieux hasard, lui, il a fêté son 6ème anniversaire l'année où les Bleus ont gagné leur premier Euro.

Quel âge aura son père cette année ?

Le père aura :

CULTURE FOOT : Grâce aux rébus suivants, retrouve le prénom et le nom (dans cet ordre) de champions du monde français.



# « Challenge 100 % Ornaïs »

## Semaine du 30 au 03 Avril 2020 #2

Le district de l'Orne de Football vous propose de relever chez-vous le challenge de cette semaine, **dédié seulement aux licenciés Ornaïs**.

Il vous suffira de filmer ou de photographier votre création et de l'envoyer sur la boîte mail de votre club avec votre nom, prénom et catégorie (ex U9), le club sera, alors, chargé de faire parvenir la vidéo ou photo au district à **Amelie LETEINTURIER (aleteinturier@footorne.fff.fr)** ou bien par Facebook grâce à la page de votre club qui se chargera de nous communiquer la vidéo sur la page du District (via Messenger).

N'hésitez pas, laissez parler votre créativité, en mettant en scène votre match (jeu, musique, ambiance, les valeurs de votre club, ...) !

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

**On compte sur votre participation !**

### CHALLENGE CREER TON STADE+ **FIL PEF ROUGE (Culture foot) Connaitre son club**

#### JEU DE FOOT

Un super jeu de foot pour vous amuser même en dehors du terrain.  
Avec peu de matériel vous obtiendrez un mini terrain de football. Avec ce jeu de foot à fabriquer, vous combinez activité manuelle et passion pour le football !

#### A VOUS DE JOUER !



|  |  |
|--|--|
| <p>Commencez par réunir tout le matériel nécessaire pour fabriquer votre terrain de football en carton.<br/>En fonction de la boîte choisie (nous vous conseillons la boîte à pizza qui permet de créer une surface de jeu plus grande mais tout autre carton fera l'affaire...), il vous faudra plus ou moins de papier vert pour recouvrir la surface. Si vous n'avez pas de papier vert, vous pouvez peindre ou colorier au feutre cette surface en vert.</p> | <b>MATÉRIEL POUR RÉALISER "JEU DE FOOT"</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• une boîte à pizza ou un couvercle de boîte à chaussure ou un autre carton.</li><li>• du papier, de la peinture ou un feutre de couleur verte.</li><li>• de la colle.</li><li>• un feutre blanc ou de la peinture blanche.</li><li>• une paille par joueur.</li><li>• un mini ballon ou une boule de cotillon, il faut que ce soit léger.</li></ul> |
| <b>LE TERRAIN DE FOOT</b> <p>Dessinez au crayon à papier les lignes du terrain de foot. En voici un pour modèle, le marquage est assez simple à reproduire :</p>   |   |
| Repassez les traits au feutre blanc ou à la peinture blanche et fixez le tout sur votre boîte support.   |   |
| Pour aller un peu plus loin et aussi pour rendre le jeu de foot plus réel et plus amusant, nous avons ajouté des faux sponsors !   |   |
| Pour faire avancer le ballon, il vous suffira de souffler dans la paille. L'idée étant, évidemment de mettre le plus de buts possible !<br>Si vous avez une grande boîte à pizza ou un carton plus grand, vous pourrez passer à 4 joueurs !  |   |