

« Challenge 100 % Ornaïs »



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 10 Avril 2020 #14

DEFI TECHNIQUE : Jeu long et précision

- Niveau 1 : Faire tomber la bouteille n°3 à 4m et marquer 3 points
- Niveau 2 : Faire tomber la bouteille n°4 à 6m sans toucher la bouteille n°3 et marquer 4 points
- Niveau 3 : Faire tomber la bouteille n°5 à 8m sans toucher la n°3 et n°4 et marquer 5 points
- Niveau 4 : Faire tomber la bouteille n°6 à 10m sans toucher la n°3, n°4 et n°5 et marquer 6 points
- Niveau **bonus** : Réaliser 10 jongles pied fort puis tirer dans la poubelle à 10m et marquer 2 points
- Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Elisa Monin Apprentie BPJEPS. A vous de défier Elisa, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

DEFI ATHLETIQUE : Gainage

- Niveau 1 : les genoux sont posés au sol
- Niveau 2 : Position classique du gainage ventrale
- Niveau 3 : Elever une jambe à mi-hauteur, changement de jambe à 15 s
- Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Adrien BRIONNE Service civique appartenant SS DOMFRONT.

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 :

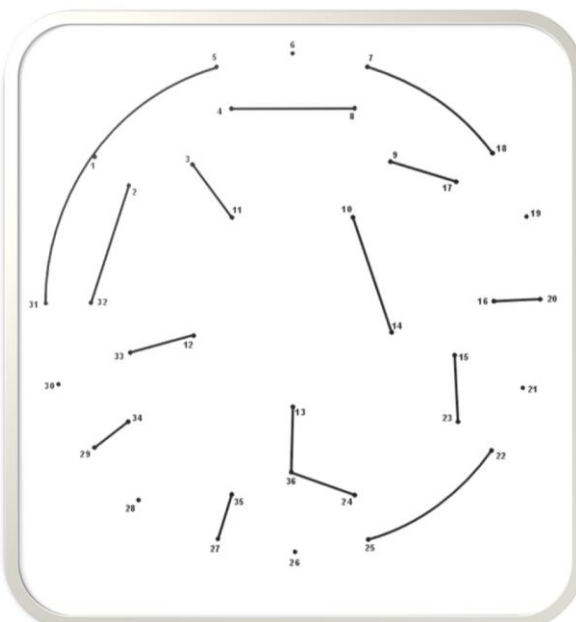
Malherbistes d'hier et d'aujourd'hui

								9	
	2		4						
1				5					#
		3				6	7		
								8	

Avec les lettres des cases bleues tu reconstitueras le nom d'un joueur formé à

Il s'agit de :

Relie les points et colorie le dessin.



CULTURE FOOT : retrouve verticalement le nom de joueurs ou entraîneurs ayant fait partie de l'effectif professionnel du SM Caen grâce aux renseignements suivants. Tu verras apparaître horizontalement le nom d'un entraîneur du club au début des années 90. Quel est son prénom ?

- 1 International marocain spécialiste des coups francs.
- 2 Cet attaquant fut aussi directeur général du club normand.
- 3 Caennais en 2008-2009, il connut une sélection en EDF.
- 4 Milieu formé à Caen jusqu'en 2005, il y est revenu en 2018.
- 5 Milieu argentin qui a joué la Finale de la Coupe du Monde en 1990.
- 6 Capitaine héroïque, il a joué pendant 16 ans au Stade Malherbe.
- 7 Entraîneur passé par Evian et Toulouse et prénommé Pascal.
- 8 Surnommé Titi ou le Président, il a fait toute sa carrière à Caen.
- 9 Venu de Lisieux et formé à Caen, il est maintenant titulaire en pro.
- 10 International anglais d'Arsenal, il signe à Caen en 1988.

« 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.