

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.

Jendredi 07 Mai 2020 #29

DEFI TECHNIQUE : Jonglerie

Objectif : réaliser un maximum de jongles.

- **Niveau 1 :** à l'aide d'un ballon de football
- **Niveau 2 :** à l'aide d'un rouleau de papier toilette
- **Niveau 3 :** à l'aide d'une balle de tennis
- **Niveau Bonus :** à l'aide d'un bouchon de bouteille

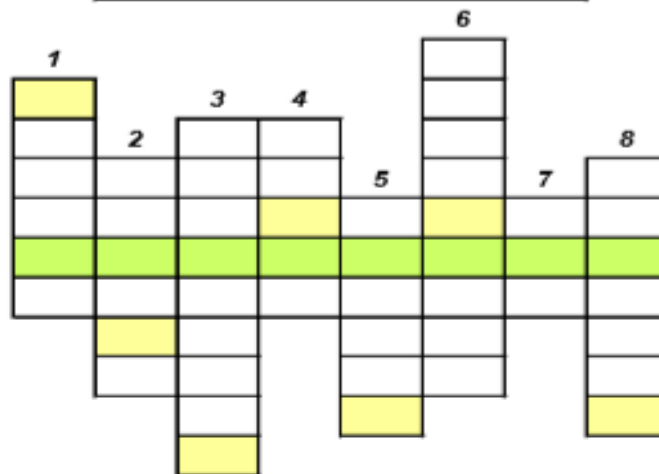


DEFI ATHLETIQUE : SPORTOPOLY

Défi à la semaine, retrouvez la fiche du déroulement ci-dessous

DEFI Match spécial :

ENTRAINEURS ETRANGERS BIS



- 1 Il a marqué le jeu de l'Ajax et du Barça.
- 2 On l'appelait l'homme à la glacière à Marseille.
- 3 Entraîné par le n° 1, il est devenu un de ses adeptes.
- 4 Champion d'Europe à la tête du FC Porto.
- 5 Coach allemand exerçant en France.
- 6 Entraîneur de l'Espagne doublement titrée en 2010 et 2012.
- 7 Inamovible sélectionneur d'un pays voisin de la France.
- 8 Naples, Rome, Chelsea, Monaco, Nantes, coach voyageur !

Dans les cases vertes, tu liras le nom d'un célèbre coach écossais. Donne le nom du plus grand club qu'il a entraîné.

.....

Avec les lettres des cases jaunes, reconstitue le nom d'un entraîneur vainqueur de la Coupe du Monde avec le Brésil et finaliste de l'Euro avec le Portugal.

.....

Semaine du 04 au 10 mai 2020 #7

Le District de l'Orne de Football met cette semaine au défi « Les Joueurs / Joueuses licencié(e)s de U6 à Senior G et F » !

Afin de valider votre participation, il vous suffira d'envoyer vos vidéos chaque jour avec votre Nom/Prénom/Catégorie/Club sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou sur la boîte mail d'Amélie LETEINTURIER (aleteinturier@footorne.fff.fr) avec wetransfer.

Avant le dimanche 10 Mai 2020. Le joueur (ou la joueuse) le(la) plus actif(ve) sera récompensé(e).

On compte sur votre participation !

Défi Joueur / Joueuse : Montres nous tes talents

- **Objectif** : Relever le défi technique proposé chaque jour et nous envoyer vos vidéos pour marquer des points.
- **Les points** : Ils seront comptabilisés en fonction du niveau que vous relèverez sur le défi technique du jour
 - Niveau 1 = 1 point
 - Niveau 2 = 2 points
 - Niveau 3 = 3 points
 - Un point supplémentaire si vous réalisez le bonus

A vous de jouer !



« Challenge 100 % Ornaïs »

DEROULEMENT DE LA PARTIE DE SPORTOPOLY :

Pour jouer au SPORTOPOLY :

- 1 plateau de jeu
- 5 personnages
- 1 dé que vous possédez déjà ou bien vous pouvez imprimer la fiche pour le découper et l'assembler

Mise en place d'une partie de SPORTOPOLY :

- Chaque joueur choisi son personnage et le place sur la case départ

Les cases du plateau de SPORTOPOLY :

- Les cases propriétés où vous devez réaliser les exercices athlétiques indiqués
- Les cases chance où vous devez réaliser 1 minute de montée de genoux
- Les cartes caisse de communauté où vous devez réaliser 1 minute de talons/fesses
- La case « CPE » où vous devez réaliser 20 pompes pour en sortir

Comment jouer au SPORTOPOLY :

On débute une partie de Sportopoly par un jeu de dés. L'objectif est de déterminer le joueur qui commencera en premier. Le joueur qui fait le meilleur score à l'aide du dé commence la partie. Le joueur suivant sera celui à sa gauche et ainsi de suite. Les joueurs commencent le jeu à partir de la case départ.

Le joueur avance d'autant de cases que le nombre indiqué sur les dés. La case où vous vous arrêtez déterminera ce que vous avez à faire (Voir la rubrique « Types de cases »).

