

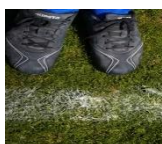
Afin de garder la forme dans le contexte actuel, le District de l'Orne de Football vous propose tous les jours des défis à relever de chez vous et un challenge vidéo ou photo par semaine.

Mardi 05 Mai 2020 #27

DEFI TECHNIQUE : Touche

Objectif : viser la bouteille d'eau en réalisant une touche

- Niveau 1 : à 5 mètres.
- Niveau 2 : à 10 mètres.
- Niveau 3 : à 15 mètres
- Niveau bonus : à 15 mètres un obstacle (chaise à 8 mètres)



Pieds serrés, collés au sol, derrière la ligne



Pouces collés, former un V avec les deux mains



Ballon derrière la tête, lancer au-dessus de la tête

DEFI ATHLETIQUE : SPORTOPOLY

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

DEFI Match spécial :

ENTRAINEURS ETRANGERS									
	2			4	5	6		8	9
1		3	O				C		10
C									
			A						
							H		

- 1 Un Italien qui a entraîné l'Angleterre et la Russie.
- 2 Encore un Italien, passé, lui, par le championnat de France.
- 3 Toujours un Italien, 2 fois champion d'Europe des clubs avec le Milan AC.
- 4 Belge champion d'Europe avec l'Olympique de Marseille.
- 5 Encore un Italien, 5 fois champion avec la Juventus, 5 années de suite !
- 6 Un Espagnol qui a entraîné entre autres le Real, l'Inter, Chelsea et Liverpool.
- 7 Le 5ème Italien de cette liste, il a entraîné la Juve, l'Italie ou encore Chelsea.
- 8 Le Special One !
- 9 Surnommé El Cholo, c'est un Argentin entraînant en Espagne.
- 10 Allemand de Liverpool.

Dans les cases vertes, tu pourras lire le nom d'un jeune entraîneur argentin qui a joué en France et en Espagne et qui entraîne en Angleterre. Donne son prénom :

Avec les lettres des cases jaunes, reconstitue le nom d'un entraîneur qui est le seul brésilien à avoir gagné la Coupe du Monde comme joueur puis comme entraîneur.

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 »).

GO

JUMPING JACK

INTENDANCE

ROYAL THRUST

TAXES

CHANDLES

CHANCE

LEO UP

GARDADE LATRAAL

VISITE SIMPLE

Le premier à faire 3 tours de plateau a gagné

Une chance d'avoir bon coeur
1 minute de monter de genoux

TOUS LES EXERCICES SONT A REALISER PENDANT 30 SECONDES

Fuyez l'intendance aux fesses
1 minute de talons aux fesses

Les exercices sont à faire à votre intensité maximale

Les cases sans exercice sont du repos

Pour sortir de chez la CPE, faites 20 pompes

GARDADE

INTENDE

JUMPING JACK

SUPERMAN

INTENDANCE

FENTES AVANT

BURPEES

POMPES

CRUNCH

DIPS

JUMPING JACK

SQUAT

CHANCE

GARDADE

U U RECRE

La CPE

