



1

**Mercredi,
je m'entraîne !**

**Coupe de l'Orne,
spécial confinement**

« COR'ORNE »

Ensemble soyons FOOT !



Mercredi 18 novembre 2020



En cette période particulière, Le District de Football de l'Orne vous propose le « **Cor'Orne** », il regroupe diverses activités autour du PEF et de la pratique sportive. Le principe est de réaliser les défis proposés pour te permettre ainsi qu'à ton club de gagner des points : « Mercredi, je m'entraîne » et « Samedi, j'ai match », soit deux rendez-vous dans la semaine !

Vous souhaitez avoir plus d'informations sur la coupe de l'Orne, spécial confinement, cliquez ici :

[Règlement](#)

Entraînement du jour



Programme éducatif Fédéral :

- Culture Foot : À la découverte de L'Orne avec Léo #1



Échauffement :

- Parcours de motricité



Défi technique :
« C'est la jonglerie »



Bonus : DOF Chef



Clique sur l'action de ton choix pour découvrir ce qui se cache derrière !



Programme Educatif Fédéral

+1 point
par bonne
réponse



Léo, nouvel arrivant dans L'Orne, pour sa première étape, se rend dans la préfecture. Aidez-le à découvrir cette localité et ses alentours.

1. Dans quelle ville le siège du district se situe-t-il ?
.....
2. Citez minimum 3 clubs de ce secteur ?
.....
3. Qui préside le District ? (Petit indice il vient d'être élu le 25 septembre 2020)
.....
4. Depuis 1997, je suis commentateur sur **Canal +**, je suis venu en 2018 à l'occasion de la Coupe du Monde organisée par le District.
Je suis

5. En 2018, plus précisément le vendredi 15 juin , le District de Football de L'Orne organisait sa Coupe du Monde. Qui n'était pas présent :

Lilian THURAM, Habib BEYE, Rio MAVUBA,
Roger LEMERRE

Envoyez vos réponses sur simple feuille de papier par mail à :
aleteinturier@footorne.fff.fr ou par message sur la page Facebook du District
(nom, prénom, club, catégorie)



Échauffement



❖ Parcours de motricité

Réalise 10 sauts « pieds joints », 5 sauts « cloche pied » pied droit, 5 sauts « cloche pied » pied gauche, un slalom avec 6 bouteilles en plastique.

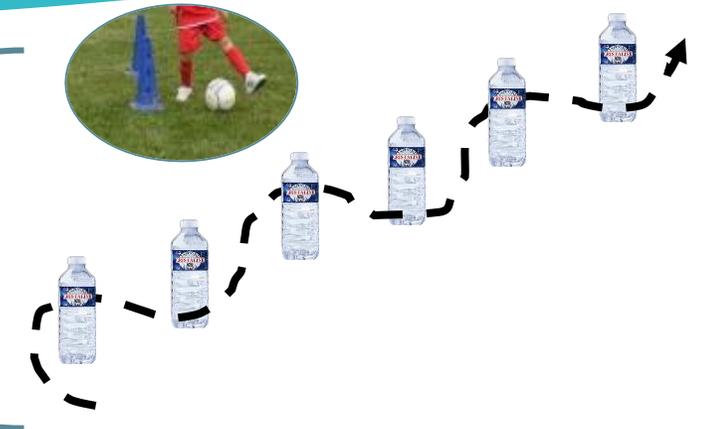
Niveau 1 : Sans ballon

Niveau 2 : Avec ballon

Ballon dans les mains, bras tendus



Ballon dans les pieds, conduite de balle



5 « cloche pied »
pied gauche

5 « cloche pied »
pied droit



10 sauts
« pieds joints »



Défi technique

❖ Jongleries

C'est l'entraînement ! A vous de travailler votre habileté à la jonglerie car samedi prochain, c'est le jour du grand défi !

Et n'oubliez pas de travailler vos 2 pieds car samedi vous en aurez sûrement besoin.

Regard fixé sur le ballon

Le corps légèrement vers l'avant

Utilité de la jonglerie :

- Base de la maîtrise du ballon
- Favorise l'apprentissage d'autres gestes techniques
- Développe la motricité spécifique du footballeur
- Améliore le toucher de balle

Utilisation du cou de pied et frapper au milieu (lacet), Éviter que le ballon tourne pour enchaîner plus facilement.

Cheville verrouillée, « pied dur », Tendre pointe de pied vers l'avant

Reprise d'appui entre chaque contact et mobilité de la jambe d'appui

Catégorie U7 et U9F : 1 jongle reprise à la main , 2 jongles reprise à la main. **Objectif: réaliser 5 jongles de suite.**

U9 et U11F : 5 jongles reprise à la main, 5 jongles en laissant un rebond entre chaque, 10 jongles reprise à la main, 10 jongles en laissant un rebond entre chaque. **Objectif: réaliser 10 jongles de suite.**

U11 et U14F : 10 jongles pied fort, 5 jongles pied faible sans aucune touche parasite, départ ballon à la main; 15 jongles pied fort et 10 pied faible sans aucune touche parasite, départ au sol; 20 jongles pied fort et 10 pied faible. **Objectif: réaliser 25 jongles pied fort et 15 pied faible.**

U13 : 20 jongles pied fort, 10 jongles pied faible sans aucune touche parasite, départ ballon au sol; 30 jongles pied fort et 15 pied faible sans aucune touche parasite, départ au sol; 40 jongles pied fort et 20 pied faible. **Objectif: réaliser 50 jongles pied fort, 30 pied faible et 15 têtes.**





Bonus

+2 points

❖ DOF Chef



Bonjour à tous ;
aujourd'hui, le D.O.F
(District de Orne de
Football) vous met
au défi de réaliser
un gâteau pour le
goûter sur le thème
du football.



N'oubliez pas de nous envoyer des photos, à l'adresse suivante :
aleteinturier@footorne.fff.fr ou par message sur la page Facebook du District
(nom, prénom, club, catégorie).

Règlement « Cor'orne »



Défi individuel

- Le défi individuel comprend le Programme éducatif fédéral, le défi du samedi et le bonus.
- **Le Programme Éducatif Fédéral** a lieu une fois par semaine, il doit nous être **renvoyé avant 20h chaque samedi soir**, 1 point par bonne réponse, envoyez-nous par photo vos réponses écrites sur une simple feuille de papier avec vos nom, prénom, catégorie et club.
- **Bonus** : en fonction de la difficulté, il peut vous rapporter des points supplémentaires pour le classement final.
- **Un classement sera réalisé chaque semaine par catégorie. Les 3 premiers de chaque catégorie** seront récompensés :
 - 1^{er} un ballon Nike
 - 2^{ème} et 3^{ème} un porte clé FFF
- **Un Classement final permettra de gagner :**
 - Maillot de club professionnel.
 - Un équipement Nike

Défi clubs

- **Objectif**: gagner des points pour défendre les couleurs de son club.
- **Comment gagner des points** : Répondre aux défis du Programme Éducatif Fédéral, au bonus proposé et réaliser le défi club du samedi.
- Pour prétendre au classement de ce défi, les clubs devront mobiliser au **minimum 15 licencié(e)s de toutes catégories confondues** (de U6G à U13G et de U6F à U14F).
- Pour valider leur score, les participants devront envoyer par photo ou vidéo leur performance par mail.
- Un classement final sera réalisé par club à la fin du confinement. **Les 3 premiers clubs seront récompensés par une dotation en matériel.**

Vos performances sont à envoyer à l'adresse suivante : aleteinturier@footorne.fff.fr ou par message sur la page Facebook du District en indiquant : **nom, prénom, club, catégorie**. **Si vous ne souhaitez pas que la vidéo soit partagée sur les réseaux sociaux, il vous suffit pour cela de nous en informer.** Cela ne vous empêchera pas de pouvoir participer et de gagner des points.