Challenge Tour Cote d'Orien #7

Suite aux mesures prises et au contexte actuel, le district de Côte d'Or de foot te lance des défis hebdomadaires. Découvrez tous les trois jours : des défis, des challenges afin de continuer votre passion et découvrir votre district.

Défi technique #7

Niveau 1

Niveau 2

+

Conduite aérienne (pied, cuisse/genoux, tête)

Construits le parcours de ton choix à l'aide de matériel à ta disposition (chaise, bouteille, banc, mur, câble) en intérieur ou extérieur

Effectue une conduite de balle
Objectif : toucher un maximum le ballon

Niveau 2

Niveau 3

+

Conduite semelle latérale puis arrière

Niveau 3

Réalise le parcours pied droit puis pied gauche

Intérieur du pied

Puis extérieur du pied

Défi physique - mobilité #7

Quel est l'artiste en toi ?

Pâte à modeler, collage, gommettes, dessin … libre à toi de choisir

Dessine ton plus beau message de soutien aux personnes qui luttent contre le Corona Virus

#restezchezvous

Envoyez vos meilleures réalisations sur le Facebook du District Cote d'or de Football @districtdecotedor ou à l'adresse mail suivante : challengetourcotedorien@gmail.com

Le Challenge Tour Cote d'Orien la joue collectif

Car au-delà des performances individuelles le Football reste un sport qui se joue en équipe. Le district de Côte d'Or de Football te mets toi, ton équipe, ton club au défi !

Alors Mesdames, Messieurs chaussez les crampons !

Tous les 3 jours un nouveau défi sortira sur la page Facebook du District, serez-vous à la hauteur pour le relever ?

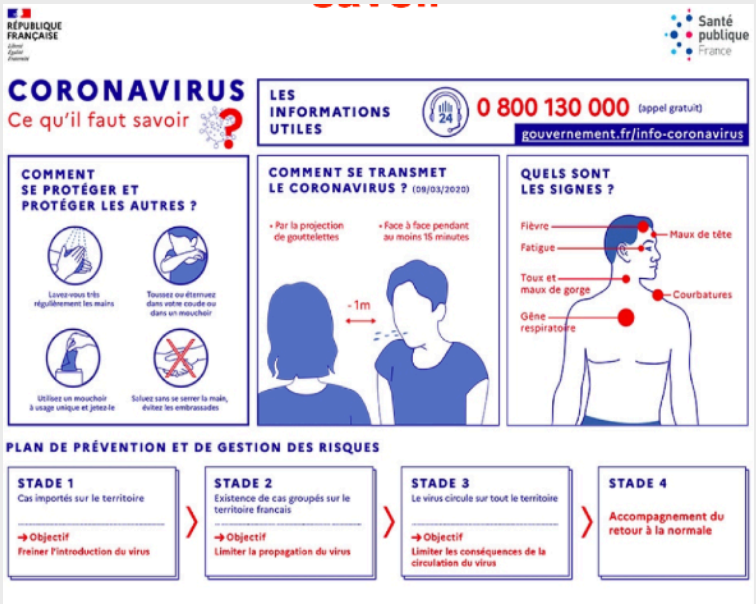
Défi Collectif #7

Relève le nouveau défi collectif du District de Côte d'Or de football

Joue au football avec ton frère, ta soeur, tes parents ou bien même tes grands-parents, qu'importe c'est toi qui choisis !

L'objectif est simple : crée ton parcours de FOOT Golf à la maison et filme toi en train de le réussir.

Laisse place à ton imagination pour fabriquer ton propre GREEN à la maison.



#restezchezvous

Envoyez vos meilleures réalisations sur le Facebook du District Cote d'or de Football @districtdecotedor ou à l'adresse mail suivante : challengetourcotedorien@gmail.com