



# Fais ton « home-foot » !

## Newsletter 1

Bonjour à toutes et tous,

La crise sanitaire que nous traversons toutes et tous actuellement chamboule complètement notre quotidien, nos habitudes et nos certitudes. Depuis bientôt deux semaines, vous vivez en partie confinés chez vous et, comme vous avez pu vous en rendre compte, il n'est pas toujours facile de s'organiser et de se fixer des repères dans une telle situation. Mais gardez confiance... Nous sommes persuadés que vous saurez trouver les bonnes solutions et nous espérons que les rubriques ci-dessous pourront aussi y contribuer.

En restant solidairement à domicile, nous délaissions malheureusement nos activités physiques et oublions de bouger. Le sport comme nous le concevons est actuellement mis de côté, avec raison. Mais le mouvement reste indispensable, pour vous, vos proches et bien sûr pour toutes vos joueuses et tous vos joueurs. Bouger vous permettra non seulement de rester en forme, mais cela aura aussi une influence sur votre mental et votre moral. Si vous **bougez chaque jour un peu**, vous vous sentirez mieux dans votre tête et dans votre corps et vous serez également plus disponibles pour votre travail. Et pourquoi ne pas proposer de temps en temps à votre famille des « moments sportifs » dans votre salon ?

Chaque semaine, nous allons vous envoyer de nouveaux contenus d'entraînements « à la maison » que nous espérons vous voir transférer à vos joueuses et joueurs ; il suffira pour cela de leur transmettre simplement le lien de la vidéo qui se trouve sur la chaîne « TV ANF Vidéos ». Ces contenus se veulent un complément à ce que vous avez peut-être déjà communiqué à vos équipes : il y aura des exercices proposés pour tous les âges, du foot des enfants jusqu'aux actives et actifs. Choisissez ce qui vous intéresse, mais **soyez curieux et incitez vos joueuses et joueurs à pratiquer régulièrement !**

Nous sommes persuadés que, malgré cette pandémie, il sera possible à toutes et tous de se maintenir, voire même de progresser dans certains domaines comme, par exemple, l'habileté avec le ballon, la coordination, la mobilité ou la stabilité corporelle. Bouger régulièrement, c'est aussi rester en forme afin de pouvoir reprendre le moment venu son sport favori dans les meilleures conditions possibles !

## Challenge à faire en famille



Arriverez-vous à relever ce défi ?

<https://www.facebook.com/fitnais/videos/604002063315567/?t=11>

## Freestyle Football



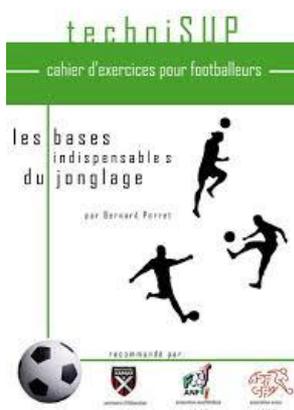
L'ANF a mis en place une collaboration avec « Urban Level » et son groupe de *freestylers* pour vous proposer chaque semaine (mardi et jeudi) deux vidéos qui permettent aux joueuses et joueurs de parfaire leur maîtrise du ballon. **Tester et relever le défi !** Et adressez ce message à vos

équipes : « *Si tu t'entraînes chaque jour un peu, tu vas progresser et lorsque tu retrouveras les pelouses vertes, tu seras étonné par ta maîtrise du ballon et par les nouvelles perspectives que cela va t'ouvrir lors des matchs !* »

Vous trouverez ces vidéos sur les comptes *Facebook* de *Urban Level* et de l'ANF mais aussi sur le site de l'ANF sur notre chaîne « TV ANF Vidéos ». Voici les liens pour y accéder directement :

- Présentation *Urban Level Academy* :  
<https://dartfi.sh/aHvB5NlzR2a>
- Exercices *Urban Level Academy* :  
<https://dartfi.sh/uTUNs1MM2P3>

## TechniSUP / les bases du jonglage



Il y a maintenant un peu plus de dix ans, Bernard Porret, en collaboration avec l'ANF et Xamax, sortait son *techniSUP*. Ce confinement est l'occasion de proposer à vos jeunes joueuses et joueurs de s'améliorer au jonglage grâce à la vidéo et au cahier *techniSUP*. Envoyez le lien à vos équipes en leur fixant des objectifs chaque semaine et en utilisant les feuilles jointes pour noter chaque jonglage réussi (voir les PDF joints). Creusez-vous les neurones et proposez des challenges à vos jeunes !

*TechniSUP* Jonglage : <https://dartfi.sh/Vd9MAfkHS5c>

## Coordination – le saut à la corde



Le saut à la corde est un bon moyen de travailler à la fois les facteurs de coordination et de condition physique. Dans cette vidéo, nous vous proposons des sauts sur des rythmes variés et une différenciation entre le bas et le haut du corps. A vous de jouer !

ANF Corde à sauter : <https://dartfi.sh/Ho3U7x5arU2>

## Le coin pour la tête

Une vidéo qui vous fera peut-être voir les mouvements techniques d'un autre œil !

Fùtbol Puro / Le dribble c'est quoi ? La technique c'est quoi ?

<https://youtu.be/ecXKNKbElmc>

## A rappeler à vos joueuses et joueurs !

N'oubliez pas de répéter aux jeunes de votre équipe que les règles de base restent primordiales pour éviter d'attraper et de transmettre ce virus aux personnes les plus vulnérables. Bien sûr, **se laver régulièrement les mains** mais, surtout, **garder la distance avec les autres et rester à la maison** sont des gestes qui demeurent vitaux et dont personne ne peut plus ignorer les enjeux (à voir la petite vidéo de la police cantonale neuchâteloise destinée aux jeunes : <https://youtu.be/BwqwSGz8zl4>).

## Comment utiliser notre chaîne TV ANF Vidéos !

La vidéo ci-dessous va vous guider sur la chaîne TV ANF Vidéos et vous donnera toutes les astuces pour l'utiliser le plus efficacement possible.

Tutoriel : <https://dartfi.sh/1to7UaT0FIh>

Malgré les circonstances, nous restons à votre disposition pour vous encourager et vous soutenir. Nous vous souhaitons une belle semaine sportive à toutes et tous.

**Votre équipe de la Newsletter de l'ANF**