Fais ton « home-foot » !

Newsletter 3

Bonjour à toutes et tous,

Après l'annonce du Conseil Fédéral, on entrevoit quelques perspectives de reprise avec trois échéances ; le 27 avril, le 11 mai et le 8 juin 2020. D'ici-là, les mesures prises restent en vigueur et il est important de continuer à bouger et à s'alimenter correctement. C'est les vacances scolaires et le moment aussi pour pratiquer davantage encore sa dextérité avec le ballon.

Dans cette Newsletter, vous trouverez bien sûr toujours les nouveaux épisodes produits en collaboration avec **Urban Level** mais vous découvrirez aussi une proposition de coordination pour les plus jeunes ! Un bon footballeur doit aussi être habile avec ses mains… Cette Newsletter vous donnera également quelques bons tuyaux pour progresser dans le jonglage avec les mains et avec 3 balles. Vous n'avez pas de balles de jonglage ? Pas de problème, on vous montre comment en fabriquer.

Vous, entraîneurs, gardez un contact régulier avec vos joueurs et joueuses et lancez-leur des défis pour maîtriser des gestes techniques difficiles avec le ballon ou pour réussir à jongler avec les mains 10x de suite avec 3 balles de jonglage.

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

Challenge à faire en famille



Un peu d'équilibre dans le défi de la semaine : réussirez-vous à vous relever avec une bouteille d'eau (à moitié remplie) en équilibre sur le front ?
https://www.youtube.com/watch?v=1SlHy9tXu78

Foot des enfants / améliore les capacités de coordination



Avec des balles de tennis, tu peux à la fois améliorer ta dextérité avec le ballon mais aussi tes capacités de coordination qui te serviront à être meilleur dans ta gestuelle footballistique.

ANF Coordination Balles de tennis :
https://dartfi.sh/c1Kv3e1tL9k

Freestyle Football

Comme vous le savez, l'ANF a mis en place une collaboration avec « Urban Level » et son groupe de *freestyler*s pour proposer chaque semaine (mardi et jeudi) deux vidéos qui permettent aux joueuses et joueurs de parfaire leur maîtrise du ballon. **Testez et relevez le défi !**
Dans l'épisode 4, Max vous propose des exercices simples mais très efficaces pour entraîner et améliorer votre technique pure dans votre salon. Dans l'épisode 5, Marc vous montre le *CrossOver*, figure impressionnante et facile à réaliser. L'épisode 6 est consacré au «Levé 360°» détaillé étapes par étapes par Valou. Et dans l'épisode 7, Max vous montre 2 exercices qui vous aideront à maîtriser le ballon. A vous de jouer…

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

Episode 4 *Urban Level Academy* :
https://dartfi.sh/mjHt2ymUDb5

Episode 5 *Urban Level Academy* :
https://dartfi.sh/qVRHg2u08aa

Episode 6 *Urban Level Academy* :
https://dartfi.sh/rNnZnDc9dyf

Episode 7 *Urban Level Academy* :
https://dartfi.sh/yUZE3zIG4Wa

Cardio

Travailler son endurance chez soi n'est pas chose évidente. On vous propose cette semaine de découvrir le cardio boxing workout, qui consiste à reproduire les mouvements et enchainements de la boxe sur de la musique et de manière très intensive. Cette méthode ludique vous permettra de développer votre système cardio-vasculaire tout en travaillant votre coordination et votre explosivité. Voici une séance de 20 minutes rien que pour vous !



https://www.youtube.com/watch?v=Vma-kKYPtOE&t=452s

Le coin pour la tête

Vous trouverez, en dernière page, les réponses du Soccer Quiz de la newsletter 2. Et cette semaine, nous vous proposons un quiz sur le club mythique de la région avec, en bonus, une vidéo retraçant son histoire. Essayez de répondre à toutes les questions sans aide (cliquez sur le trombone pour accéder au questionnaire et notez-y vos réponses), nous donnerons les réponses dans la prochaine newsletter : https://dartfi.sh/DJQQciUEzG4

Enrichir ses connaissances



La dernière conférence de Johan Cruyff que tout joueur, entraîneur et dirigeant doit absolument voir :

La dernière conférence de Cruyff : *(Futbol Puro 15 avril 2020)*
https://www.youtube.com/watch?v=Z5WEzISXYtU&feature=em-uploademail

Coordination - Jonglage



Le jonglage ? Quels bénéfices ? Cet exercice d'adresse consiste à lancer en l'air et à rattraper toutes sortes d'objets. D'après des études scientifiques, le fait de jongler favorise de manière substantielle : la coordination, l'équilibre, le sens du rythme et la dextérité mais aussi la concentration, les capacités cérébrales et la confiance en soi.

Fabriquer ses balles de jonglage !

Si vous n'avez pas de balle de jonglage chez vous, ni de balle de tennis, pas de panique vous pouvez en fabriquer très facilement en quelques minutes avec des ballons de baudruche : https://www.youtube.com/watch?v=HeTGfy-ut5o ou des chaussettes lestées de cailloux.

Apprendre à jongler !

Avant de commencer à jongler à 3 balles, il est essentiel de maîtriser les lancers avec 1 et 2 balles. Divers petits tricks sympas vous sont proposés dans les liens ci-dessous :

Se familiariser avec une balle + tricks : https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U

Jonglage en cascade à 2 balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWIIlfPI
Jonglage en cascade à 3 balles : https://www.youtube.com/watch?v=IaOj1vWAxCM

Avec nos encouragements ! Beaux moments sportifs à toutes et à tous !

Votre équipe de la Newsletter de l'ANF

« Le coin pour la tête »
Soccer Quiz

Réponses :

A) Soccer Logo

A1 : Arsenal

A2 : PSG

A3 : Ajax

A4 : Bayern

A5 : AS Monaco

A6 : Barcelone

A7 : AC Milan

A8 : Celtic Glasgow

A9 : Real Madrid

A10 : Athletico Madrid

A11 : Juventus

A12 : Porto

A13 : AS Roma

A14: Valence

A15: Grasshopper

B) Qui suis-je

B1 : W. Rooney

B2 : D. Maradona

B3 : C. Ronaldo

B4 : A. Robben

B5 : A. Pirlo

B6 : P. Cech

B7 : D. Drogba

B8 : A. Wenger

B9 : C. Ancelotti

B10 : D. Luiz

B11 : A. Inesta

B12 : L. Ronaldo

B13 : E. Cavani

B14 : J. Mourinho

B15 : G. Bale

C) Babies

C1 : Ronaldo

C2 : Pogba

C3 : Messi

C4 : Hazard

C5 : Griezmann

C6 : Neymar

C7 : Mbappé

C8 : Sané

C9 : Haaland

C10 : Nuzzolo

D) Questions

D1 : Werder Brême

D2 : Ronaldo

D3 : Salah

D4 : Dembélé

D5: Reus