



# Fais ton « home-foot » !

## Newsletter 4

Bonjour à toutes et tous,

Les perspectives vers une normalisation et une reprise se dessinent très gentiment ! Et d'ici-là, il reste très important de consacrer du temps à l'activité physique, idéalement en planifiant votre semaine « sportive » avec des échéances fixes en respectant bien sûr les mesures « Covid-19 » édictées !

Votre alimentation va également contribuer à votre bien-être. Pensez à manger équilibré, avec un horaire fixe (3x par jour) et surtout en prenant le temps d'apprécier vos repas (sans les écrans). Le grignotage et les boissons sucrées devraient rester une exception car ils regorgent souvent de sucres cachés (voir la rubrique nutrition dans cette newsletter).

## 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/1to7UaT0Flh>

## Challenge à faire en famille



Un nouveau défi pour la reprise. Allez-vous réussir à vous relever sans utiliser vos mains ?

<https://youtu.be/55mjluH-sZQ>

## Foot des enfants - Améliore les capacités de coordination

Avec des ballons de baudruche, 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 Ballon de baudruche :

<https://dartfi.sh/aYqY3N6TgEf>



## Freestyle Football



Dans l'épisode 8, Marc, l'actuel Champion Suisse, va vous montrer comment combiner « le Tour du Monde » (épisode 2) et « le Cross Over » (épisode 5) en un seul et même geste : « Le ½ Tour du Monde Cross ». Et dans l'épisode 9, Valou vous apprendra un geste rapide : « L'amorti du coup du pied » qui améliorera votre toucher de balle et vous

permettra d'être plus à l'aise avec le ballon. Attention dans l'épisode 10, la vidéo n'est à regarder que si vous souhaitez maîtriser le ballon comme un Pro ! Max vous montre un exercice secret qui va vous permettre de devenir le roi de la technique et de faire la différence sur le terrain. 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 8 *Urban Level Academy* :  
<https://dartfi.sh/75haU0yuqPi>

Episode 9 *Urban Level Academy* :  
<https://dartfi.sh/PCWhimriwO2>

Episode 10 *Urban Level Academy* :

## Alimentation : gardez la forme !



Vous trouverez dans le document annexé ou avec le lien ci-dessous plusieurs conseils pour garder une alimentation équilibrée durant cette période de confinement. Comme le dit le proverbe, rien de tel qu'un esprit sain dans un corps sain !

<https://dartfi.sh/G1if1ubD8f2>

## Coordination - Echelle

Vous n'avez pas d'échelle de coordination ? Pas de soucis, utilisez le carrelage, les dalles de jardin ou déposez du ruban adhésif sur le sol. Vous pouvez également tendre une ficelle et travailler de part et d'autre de cette dernière...

<https://ms-my.facebook.com/shpreparateurphysique/videos/1113027738716062/?type=1>



## Le coin pour la tête



Vous trouverez, en dernière page, les réponses du Quiz Gilbert Facchinetti de la newsletter 3.

## Testez vos connaissances - Arbitrage



Les décisions arbitrales sont souvent critiquées mais connaissons-nous vraiment les règles en vigueur ? En démarrant un questionnaire dans un des trois niveaux de difficulté, vous recevrez un test facile, moyen ou difficile avec 20 questions générées de manière aléatoire. Après l'évaluation du questionnaire, vous pourrez voir vos mauvaises réponses ainsi que l'endroit dans le règlement indiquant la solution correcte. Un « bonus rapidité » est accordé pour l'évaluation du score final.

Niveaux :

Facile: débutants et routiniers jusqu'à la 3e ligue.

Moyen: diplôme B (2e ligue)

Difficile: Instructeur et ligues supérieures

Questionnaires - Lois de jeu 2019/2020 :

<https://www.football.ch/fr/ASF/Arbitres/Lois-du-jeu/Quiz-Lois-du-jeu.aspx>

Nous vous souhaitons bien du plaisir avec toutes nos propositions!

Beaux moments sportifs à toutes et à tous !

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