

DEFI N°19
Football

Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Place l'atelier, enregistre les résultats

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Valide les buts marqués

Jeune Officiel
Reporter

Une photo de l'atelier envoyée par mail avec les résultats

Composition d'équipe : 4 licenciés

Règle du défi :

Chaque élève de l'équipe tente les deux tirs.
Un point par but marqué sans toucher les plots placés sur la ligne de but.
On cumule les points des 4 joueurs pour se comparer aux autres équipes.
Les équipes qui ne jouent pas se répartissent les rôles de J. Organisateur et J. Arbitre.

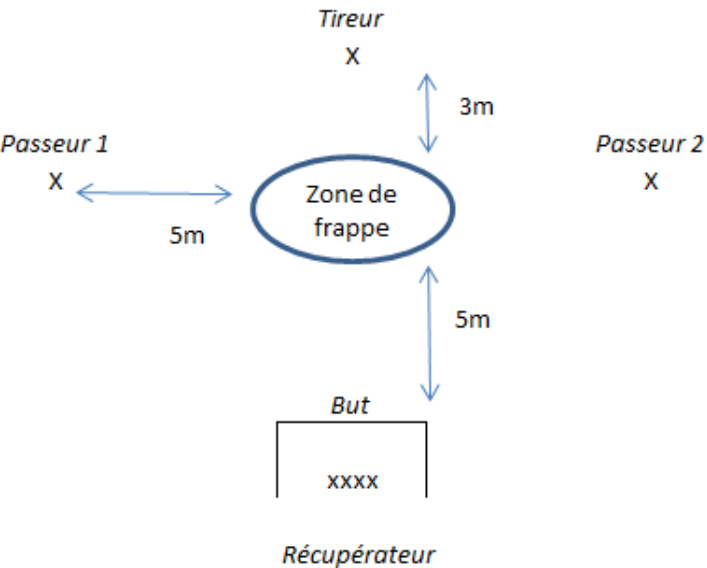
Descriptif :

- 1 ballon
- 7 plots
- 1 marque au sol du point de tir (craie)
- Possibilité de mettre une cible à la place de la zone à éviter.

Organisation :

Le passeur 1 conduit le ballon au pied jusqu'à la zone de frappe, le tireur s'engage, tire du pied droit puis revient au plot de départ.
Le passeur 2 procède de la même manière que le passeur 1, le tireur s'engage, tire du pied gauche puis revient au plot de départ.
La rotation des joueurs s'effectue jusqu'à ce que les 4 joueurs aient réalisés leurs deux tirs.

Schéma :



Santé : 20 Kcal/élève Total de l'exercice pour l'équipe = 4x20 Kcal = 60 Kcal toutes les 5'.

Un match UNSS de 2x25' équivaut à une dépense d'environ 420 Kcal

Combien y-a-t-il de cuillères à soupe d'huile dans un paquet de chips (135g) ?

(Réponse : 5 cuillères à soupe d'huile dans un paquet, soit 50g de lipides !)

