



Fais ton « home-foot » !

Newsletter 2

Bonjour à toutes et tous,

Le confinement est devenu une réalité et, désormais, chacun d'entre nous doit apprendre à faire avec. Les trois semaines passées à la maison à pratiquer le télétravail ou à suivre les cours « online » vous ont sûrement permis de trouver vos marques. Cela dit, les journées traditionnelles ne sont plus ce qu'elles étaient et il devient important de les structurer de manière organisée afin de ne pas avoir l'impression que le temps nous échappe !

Votre quotidien est bien sûr rythmé par votre journée de travail ou d'étude et nous vous proposons d'inclure dans votre temps libre une heure de sport à domicile ! Cette heure ne doit pas forcément être du renforcement ou du cardio... Elle peut aussi intégrer des aspects de coordination et de détente. Ce moment est bénéfique à votre bien-être immédiat, mais aussi pour votre santé future. En effet, le manque de mouvement, le grignotage et la surdose d'écrans pourraient avoir de graves répercussions si vous n'y prenez pas garde !

Dans cette deuxième Newsletter, nous vous présentons de nouvelles propositions d'activités « football » à réaliser chez vous. Encore une fois, soyez curieux et créez votre « best of » avec vos coups de cœurs trouvés soit parmi nos propositions (Newsletter 1 et 2), soit lors vos propres recherches.

Soyez aussi le moteur de vos proches en les incitant à pratiquer avec vous une à deux fois par semaine une heure de sport en famille !

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

Cette semaine, nous vous proposons d'essayer de relever le « **Bring Sally up squat challenge** ». Vos cuisses vont-elles tenir le coup jusqu'au bout de la musique ? Bonne chance !

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>



Freestyle Football



Comme vous le savez, l'ANF a mis en place une collaboration avec « Urban Level » et son groupe de *freestylers* 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 2, faites le tour du monde en restant à la maison avec Marc, Champion de Suisse de *Foot Freestyle*, et dans l'épisode 3, apprenez un enchaînement de 3 gestes avec Valou, Champion de Suisse 2012 de *Foot Freestyle*.

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 2 *Urban Level Academy* :
<https://dartfi.sh/rAEveBrWNTe>
- Episode 3 *Urban Level Academy* :
<https://dartfi.sh/O8g0N1sSPNh>

Le maniement du ballon



FONDATION
GILBERT
FACCHINETTI

En collaboration avec la FGF, nous proposons des vidéos qui permettront aux joueuses et joueurs de se perfectionner dans le maniement du ballon. Ces vidéos sont réparties dans quatre domaines clefs du football. Lancez-vous sans restriction dans ces exercices, pratiquez régulièrement et vous serez

étonnés(ées) des progrès que vous ferez en peu de temps dans la maîtrise du ballon !

Je progresse :

<https://dartfi.sh/mXKODFrhXwg>

J'élimine :

<https://dartfi.sh/YXrzExAlzP3>

Je maîtrise :

<https://dartfi.sh/MOHoe5j7bSb>

Je conserve :

<https://dartfi.sh/coMCb4Ec9ob>

Cardio – les enfants se dépensent



Bouger reste très important pour rester en forme mais aussi pour garder le moral ! Exercices de gym à faire en famille.

Cardio :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&t=2s

Le coin pour la tête



Un petit quiz football ; essayez de répondre à toutes les questions sans aide (cliquez sur le trombone pour accéder à la feuille afin de noter vos réponses), nous donnerons les réponses dans la prochaine newsletter :

<https://dartfi.sh/Que5ljl0v74>

Défis « Foot »



Différents défis « foot » à faire à la maison. Soyez créatifs :

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5BRQrBBiKM>

A rappeler à vos joueuses et joueurs !

Petite vidéo sympa réalisée par la police cantonale neuchâteloise avec Raphaël Nuzzolo, Chris Mukuna, etc...

Maintenons l'effort, restons chez nous, sauvons des vies !

<https://www.facebook.com/police.neuchateloise/videos/805658403262322/>

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

Votre équipe de la Newsletter de l'ANF