



#FOOT A LA MAISON#

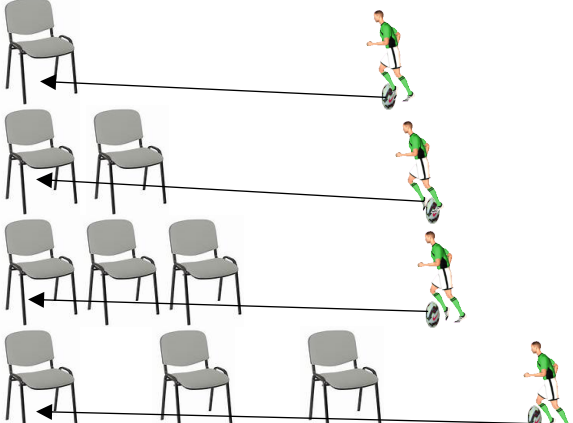
DATE : LUNDI 9 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalise 2 jongles du pied Droit, puis 2 du pieds Gauches, puis 2 de la tête = TON 1^{er} PALIER est VALIDE - Puis tu rajoutes 1 unité sur chaque membre. (exemple : 3 pied droit ; 3 pied gauche ; 3 tête, puis 4 pied droit; 4 pied gauche ; 4 têtes ; etc...) - ATTENTIO tu ne peux pas passer au palier suivant si tu n'a pas VALIDER le palier à chaque membre ! - BON JONGLAGE

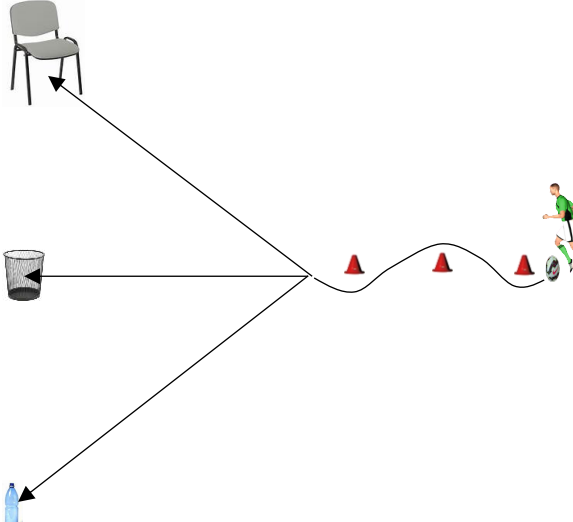
DATE : MARDI 10 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) Réalise 2 jongles avec un rouleau de papier toilette - 2) Réalise 2 jongles puis enchaîne avec un tire pour mettre le papier toilette dans la poubelle situé à 2m. - Evolution : Rajouter 1 jongle supplémentaire - ATTENTION tu ne peux pas passer au palier suivant si tu n'a pas VALIDER l'exercice 1 et 2 du palier précédent! - BON DEFI

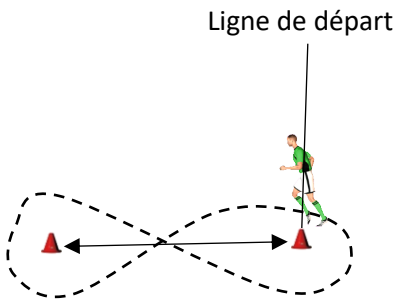
DATE : MARDI 10 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p>Défi conduite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalise un 8 autour de 2 objets (plots rouges) que tu as espacé de 2m ATTENTION il faut penser à fermer ton huit en repassant la ligne de début - Evolutions : <ul style="list-style-type: none"> ° effectue l'exercice en utilisant, les 2 pieds / uniquement le pied Droit ou Gauche ° Réduit l'espace entre les 2 plots - Chronomètre toi ! Essai de réaliser l'exercice de plus en plus vite <p>BON DEFI</p>

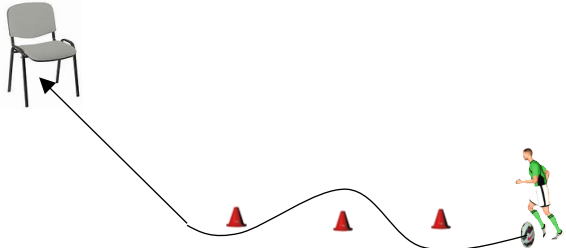
DATE : MARDI 10 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage/Passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalise 10 jongles en alternant Pied Droit et Pied Gauche et enchaîne par une demi-volée où le ballon doit passer sous la chaise situé à quelques mètres de toi (en fonction de la distance dont tu dispose) - Evolution : Rajouter 6 jongles supplémentaire à chaque palier Tu peux aussi le faire en te déplaçant. - ATTENTION tu ne peux pas passer au palier suivant si tu n'a pas REUSSI A FAIRE PASSER LE BALLON SOUS LA CHAISE! <p>BON DEFI</p>

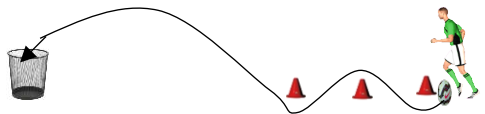
DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U6
Schéma	Explication
<p>PALIER 1 PALIER 2 PALIER 3</p>	<p>Défi Motricité/Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) Saute à cloche pied 10x de chaque pied puis effectue 1 jongle ou tu rattrape ton ballon avec les mains avant qu'il touche le sol. - Evolution : A chaque palier, Met un objet de plus en plus gros (qui ne craint rien) pour effectuer tes cloches pieds par-dessus. Et rajoutes 1 jongle supplémentaire. - ATTENTION il faut réussir les cloches pieds ET rattrapé le ballon à la main pour passer au palier suivant. <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U9
Schéma	Explication
	<p>Défi Passe (Précisions) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pause une chaise face à toi à 3m de toi, tu essaye de faire passer le ballon entre les pieds de celle-ci. - Si tu réussis, tu rajoutes une 2^{ème} chaise, puis une 3^{ème}, etc... - Evolution : Agrandit la distance qui te sépare de la 1^{ère} chaise Agrandit l'espace qui sépare 2 chaises - Aligne un maximum de chaise ! <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p>Défi Conduite/Passe (Précision) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Part en conduite de balle et effectue le petit slalom de 3 objets (plots rouge), à la sortie de celui-ci tu dois faire passer le ballon sous la chaise, puis toucher la poubelle, enfin faire tomber la bouteille en plastique - Tu as 10 essais pour réussir atteindre les 3 objectifs. - Evolution : Effectue l'exercice QUE du Pied Droit OU que du Pied Gauche. Réduit ton nombre d'essai pour atteindre ton objectif (8 puis 6 puis 5) <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
	<ul style="list-style-type: none"> - Réalise un 8 autour de 2 objets (plots rouges) que tu as espacé de 2m en respectant les consignes ci-dessous. ATTENTION il faut penser à fermer ton huit en repassant la ligne de début - Consignes : <ol style="list-style-type: none"> 1) Conduite des 2 pieds 2) Jonglerie Pied fort 3) Conduite Pied Droit 4) Jonglerie Pied Faible 5) Conduite Pied gauche 6) jonglerie alterner 1 pied droit – 1 pied gauche - Evolution : Chronomètre toi ! Essai de réaliser l'exercice de plus en plus vite <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p>Défi Conduite/Passé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectue un slalom autour de 3 objets (plots rouges) distancé d'1m puis enchaîne avec une passe qui doit atteindre sa cible. - Evolution : <ul style="list-style-type: none"> Conduire le ballon des 2 pieds OU avec un seul des 2 pieds Changer la place de la chaise Remplacer la chaise par un objet plus petit à faire tomber. <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 11 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglerie/Volée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectue un slalom en jonglant autour de 3 objets (plots rouges) distancé d'un mètre puis enchaîne avec une volée qui doit atterir dans la poubelle - Evolution : <ul style="list-style-type: none"> Jongler en alternant Pied droit et Pied gauche OU uniquement d'un pied puisse passe du même ou de l'autre. Réduire l'écart entre les objets Déplacer la poubelle <p>BON DEFI</p>

DATE : JEUDI 12 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p>Défi Drible/Tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectue un drible sur un objet (plot vert) sans sortir d'une zone (plot rouge) et enchaîne avec un tir qui doit faire tomber la bouteille. - Evolution : <p>Type de drible : Feinte de corps à droite – Extérieur pied gauche pour emmener le ballon / feinte de corps à gauche – extérieur pied droit pour emmener le ballon / passement de jambe pied gauche – Extérieur pied Droit / Passement de jambe pied droit – Extérieur pied Gauche Changer la bouteille de place</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : VENDREDI 13 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
	<p>Défi Drible/Tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectue un drible sur la 1^{ère} chaise et enchaîne un second pour revenir au milieu pour finir avec un tir qui doit faire tomber la bouteille. - Evolution : <p>Type de drible : Feinte de corps à droite – Extérieur pied gauche pour emmener le ballon / feinte de corps à gauche – extérieur pied droit pour emmener le ballon / passement de jambe pied gauche – Extérieur pied Droit / Passement de jambe pied droit – Extérieur pied Gauche Changer la disposition des chaises et la bouteille de place</p> <p>BON DEFI</p>

Il est tout à fait possible pour toi de réaliser le défi des autres catégories !

N'hésites pas à essayer !

VIVE l'EAB !

