




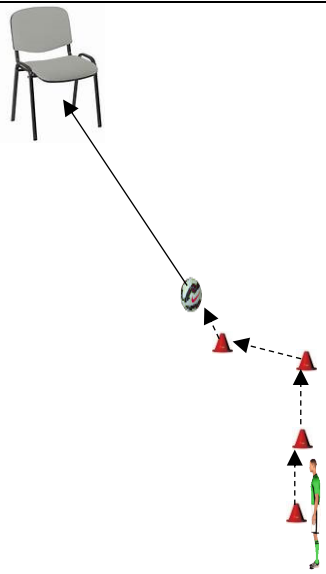
#FOOT A LA MAISON#


DATE : LUNDI 16 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p>Défi Passe (Précision) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met en place une bouteille et une chaise distancé d'au moins 1m. - Tu t'alignes à au moins 1m de la chaise puis tu essayes de faire passer ton ballon sous la chaise pour qu'il vienne renverser la bouteille en plastique (vide) - Evolution : Agrandir la distance entre la bouteille et la chaise mais aussi entre la chaise et toi - BON DEFI

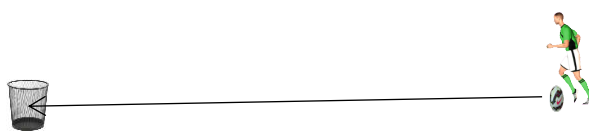
DATE : MARDI 17 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) Effectuer 5 jongles pied fort, puis 10 jongles, puis 15, etc... de 5 en 5... jusqu'à ne plus réussir à évoluer - 2) Une fois son maximum pied fort atteint, effectuer 3 jongles pieds faibles, puis 6, puis 9, etc... de 3 en 3... jusqu'à ne plus réussir à évoluer - BON DEFI

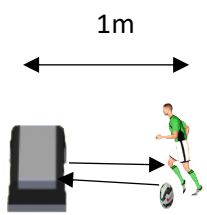
DATE : MARDI 17 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ aux pieds, réalise 2 jongles, puis met le pied sur le ballon avec ta semelle - Evolution : Ajoutes 1 ou 2 jongles à chaque fois que tu réussis à lever le ballon, effectuer les jongles puis mettre la semelle dessus sans perdre la maîtrise - Réalise la même chose avec l'autre pied - BON DEFI

DATE : MARDI 17 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p>Défi Drible/Passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met en place une chaise en face de toi, et derrière à quelques mètres une bouteille plastique (vide). - Tu te mets à 3-4m tu conduis ton ballon, arrivé devant la chaise, feinte de corps à gauche en prenant appui sur ton pied gauche et tu emmènes ton ballon de l'extérieur du pied droit, dès que tu n'es plus dans l'axe de la chaise tu effectues une passe qui doit venir renverser la bouteille. - Evolution : Faire de même feinte à droite – Extérieur Pied Gauche – passe pied gauche Remplacer la feinte de corps par un passagement de jambe <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U6
Schéma	Explication
	<p>Défi Motricité/Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je dispose plusieurs coussins (ou feuilles de papier au sol) (les plots rouges) et je dois passer de l'une à l'autre sans poser les pieds sur le sol, en même temps je fais tourner le ballon autour de ma taille. - A chaque fois que je réussis, j'ai le droit de tirer dans la ballon situé à la fin du parcours pour le mettre dans le but (Chaise) cela me rapporte 1 point - ATTENTION si le ballon tombe il faut recommencer au début - Evolution : Effectuer un parcours de plus en plus grand, dans un sens puis dans l'autre. Faire tourner le ballon autour de sa tête. <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U9
Schéma	Explication
	<p>Défi Jongles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) Utilise un rouleau de papier toilette et effectue 3 jongles avec - Pour valider ton défi tu dois rattraper le rouleau avec tes mains après les 3 jongles. - Evolution : A chaque fois que tu réussis, tu essaies de faire 1 jongle de plus. Essai de faire la même chose avec l'autre pied. <p>BON DEFI</p>

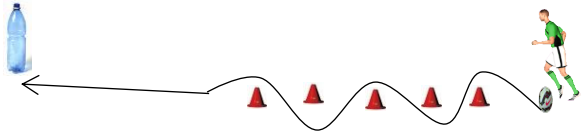
DATE : MERCREDI 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pose une poubelle au bout d'une pièce et tu te mets à l'autre bout. - Tu parts en jonglerie et essaies d'emmener le ballon jusque dans la poubelle = défi réussi ! - Evolution : Effectue l'exercice QUE du Pied Droit OU que du Pied Gauche OU en alternant pied droit – pied gauche Met un objet à contourner entre toi et la poubelle (chaise, table, canapé...) <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
	<ul style="list-style-type: none"> - Tu te mets face à un mur à environ 1m et tu essaies d'enchaîner le plus de fois ces défis sans te tromper. - Passe intérieur du pied en 1 touche - Critères : Rester à un mètre du mur Ne pas toucher avec une autre partie du corps - Evolution : Faire Pied droit Faire pied gauche Alterner Pied droit – Pied gauche <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p>Défi Conduite/Passe :</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 : 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 18 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglerie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Délimiter un carré de 1m x 1m à l'aide d'objet et effectuer des jonglages sans sortir de celui. - Evolution : Jongler Pied fort en commençant à 10 et en évoluant de 10 en 10 Jongler pied faible en commençant à 10 et en évoluant de 5 en 5 Pas de limite <p>BON DEFI</p>

DATE : JEUDI 19 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p>Défi Drible/Tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mets toi à 3-4m d'une poubelle avec un ballon. - Tu dois réussir à mettre le ballon dans la poubelle en effectuant une petite louche. - Si tu réussis place 1 objets de plus en plus grand entre toi et la poubelle, tu devras passer par-dessus et retomber dans la poubelle (Bouteille, tabouret, chaise renversé, chaise normalement installée, « petit frère ou petite sœur, parents »...) - Tu peux aussi agrandir la distance entre la poubelle et toi <p>BON DEFI</p>

DATE : VENDREDI 20 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
	<p>Défi Conduite/Tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectue le slalom de 5 objets (plots rouges) pour finir avec un tir qui doit faire tomber la bouteille. - Evolution : Conduire son ballon en utilisant les 2 pieds Conduire uniquement d'un pied en utilisant toutes les surfaces de contact (Droit/Gauche) Le pied d'appui doit faire le slalom également. Changer la bouteille de place <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 !

