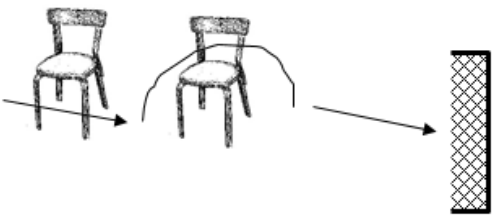
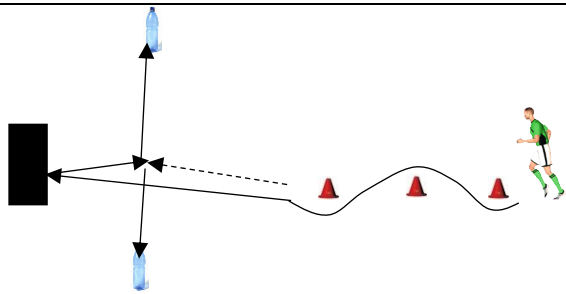


#FOOT A LA MAISON#



DATE : LUNDI 23 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p><u>Défi : PARCOUR/CONDUITE</u></p> <p>Passer le ballon en dessous de la chaise puis passer le ballon par-dessus la deuxième chaise puis tirer dans le but (tu peux utiliser 2 coussins pour faire un but)</p> <p><u>VARIANTES</u> : -Rajoute des chaises -Réduit la taille du but - Utilise uniquement le mauvais pied</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : MARDI 24 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
	<p><u>Défi Conduite/Précision tir :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Slalom entre des objets (plots rouges), puis envoi ton ballon contre le mur, quand il revient tu tires en 1 touche pour faire tomber une bouteille- Alterne Tir à droite et Tir à gauche, utilise l'intérieur du pied pour faire un tir de précision- Evolution : Augmente les distances avec les bouteilles <p>BON DEFI</p>

DATE : MARDI 24 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p><u>DEFI CONDUITE</u></p> <p>Dispose des coussins (plots rouges) comme sur le schéma puis conduis ton ballon en faisant le tour de chaque coussin. Une fois sorti du slalom, essaie de mettre le ballon dans la corbeille/poubelle.</p> <p><u>VARIANTES</u> : Chronomètre toi puis essaie de réaliser le temps le plus petit possible.</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : MARDI 24 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p><u>DEFI JONGLAGE + PRECISION</u></p> <p>Fais le tour de la table en jonglage. Après avoir fait le tour en jonglerie, vise la poubelle/corbeille que tu auras disposé à 2 mètres de la table.</p> <p><u>VARIANTES</u> : Utilise le mauvais pied</p> <p>Recule la corbeille</p> <p>Fais plusieurs tours de table</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U7
Schéma	Explication
	<p><u>Défi : MOTRICITE + PRECISION</u></p> <p>Dessine des ronds de couleurs rouge et bleu sur des feuilles blanches, puis dispose les comme sur le schéma.</p> <p>Ensuite réalise le circuit en mettant un appui dans chaque « rond » (pied gauche dans le rond rouge/pied droit dans le rond bleu)</p> <p>Une fois sorti du parcours, tire dans le ballon et vise le but (tu peux faire un but avec 2 coussins)</p> <p><u>VARIANTES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Change l'ordre des ronds de couleurs -Utilise le mauvais pied pour tirer <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U9
Schéma	Explication
	<p><u>Défi Coordination / Motricité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En extérieur si possible, met 2 chaises l'une à côté de l'autre et effectue l'exercice demandé - Assied toi sur une chaise, envoi le ballon en l'air et pendant ce temps tu vas t'asseoir sur la 2nd chaise puis tu rattrape le ballon. VALIDE ! <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fais de même en faisant l'aller-retour entre les 2 chaises - Tourner autour des 2 chaises pendant que le ballon est en l'air <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U11
Schéma	Explication
	<p><u>DEFI PRECISION</u></p> <p>Dispose une bouteille d'eau (plots rouges) à 3-4 mètres d'un mur puis mets toi 1 mètre à côté de la bouteille. En faisant rebondir le ballon sur le mur, essaye de faire tomber la bouteille d'eau.</p> <p><u>VARIANTES</u> : Recule toi, ainsi que la bouteille</p> <p>Essaye en faisant une louche</p> <p>Essaye du mauvais pied</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U13
Schéma	Explication
<p>ZONE 1 10 Jongles</p> <p>ZONE 2 20 Jongles</p> <p>ZONE 5 50 Jongles</p> <p>ZONE 4 40 Jongles</p> <p>ZONE 3 30 Jongles</p>	<p><u>Défi Jonglerie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A l'aide d'objet tu te matérialise 5 zones - Commence dans la zone 1 et effectue 10 jongles de ton pied fort (sans toucher avec une autre partie du corps) c'est validé ! tu passes à la zone 2 pour faire 20 jongles, etc... - Evolution : Quand tu as atteint ta zone maximale, tu effectue l'exercice avec ton pied « faible », choisis des paliers en fonction de tes capacités : de 10 en 10, 5 en 5, 3 en 3 ou même 2 en 2 ! Fait de même de la tête <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15-F
Schéma	Explication
	<p>Défi Précision/Passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met une chaise à 3-4m de toi, pose un rouleau de papier toilette au sol. - Tu as 2minutes pour effectuer une passe pied droit entre les pieds de la chaise et une passe par-dessus l'assise de la chaise. Idem Pied gauche - Evolution : Réduit le temps pour réussir l'atelier Augmente la distance Mets 2 chaises, passe par-dessus la 1^{ère} et entre les pieds de la 2nd <p>BON DEFI</p>

DATE : MERCREDI 25 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
	<p>Défi Jonglerie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traverse ton couloir (A à B) en jonglant avec un ballon, une balle de tennis ou du papier toilette. - A la sortie de celui (B) vise une corbeille (poubelle) que tu auras disposer à 2-3m - Evolution Jonglerie libre – finition Pied Droit Jonglerie Libre – Finition Pied Gauche Jonglerie Pied droit ou Gauche – Finition pied inverse Jonglerie aterné Pied droit Pied gauche – Finition Libre <p>BON DEFI</p>

DATE : JEUDI 26 NOVEMBRE	CATEGORIE : U15
Schéma	Explication
	<p><u>DEFI JONGLERIE</u></p> <p>REALISE LA « Tour Eiffel »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un jogle pied droit 2. Un jogle genou droit 3. Un jogle tête 4. Un jogle genou gauche 5. Un jogle pied gauche <p><u>VARIANTES</u> : si tu réussis le défi plusieurs fois en maîtrisant ton ballon, tu peux rajouter les épaules entre les genoux et la tête, tout en gardant le même ordre.</p> <p>Pas de limites, réalise un maximum de fois ce défi.</p> <p>BON DEFI</p>

DATE : VENDREDI 27 NOVEMBRE	CATEGORIE : U17
Schéma	Explication
<p style="text-align: center;">LLORIS</p> <p>PAVARD VARANE LAPORTE DIGNE</p> <p style="text-align: center;">KANTE POGBA</p> <p style="text-align: center;">GRIEZMANN</p> <p>MBAPPE MATUIDI</p> <p style="text-align: center;">RONALDO</p> <p>Critères Respecté : 1 joueur par club, ce dispositif car.....</p>	<p><u>Défi Tactique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre en place un dispositif tactique (4-3-3 / 4-2-3-1 / 3-4-3 / 3-5-2...) de ton choix à l'aide de joueurs Professionnels de ton choix - Attention, ils n'ont pas le droit de faire parti de la même équipe - Ecrit le sur une feuille et explique –le - Envoi la photo de ton « travail » sur le groupe Whatshapp. - Evolution : <p>Tu peux en proposer plusieurs</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 !

