



Le FC3R vous propose quelques exercices footballistique à réaliser pendant cette période de confinement pour se maintenir en forme et se défier entre partenaires.

Les ateliers



Atelier 1 : Jonglerie statique : pied, tête, alternés.

Atelier 2: Jonglerie en mouvement : jongler sur une certaine distance+ reprise sans rebond.

Atelier 3 : Conduite de balle rapide.

Atelier 4 : Vitesse et précision de frappe.

Atelier 5 : Atelier de précision.

Atelier 6 : Vitesse en course droite.

Atelier 7 : Vitesse en course brisée.

Atelier 1

Jonglerie statique



1 : Réaliser 20 jonglages pied fort (U11 et-), U13: 30, U15 et+: 50.

2 : Réaliser 10 jonglages pied faible (U11 et-), U13: 15, U15 et+ : 30.

3 : Réaliser 10 jonglages tête (U11 et-), U13 : 15, U15 et+ : 25.

4 : Réaliser 15 jonglages pieds alternés (U11 et-), U13 : 30, U15 et+ : 50.

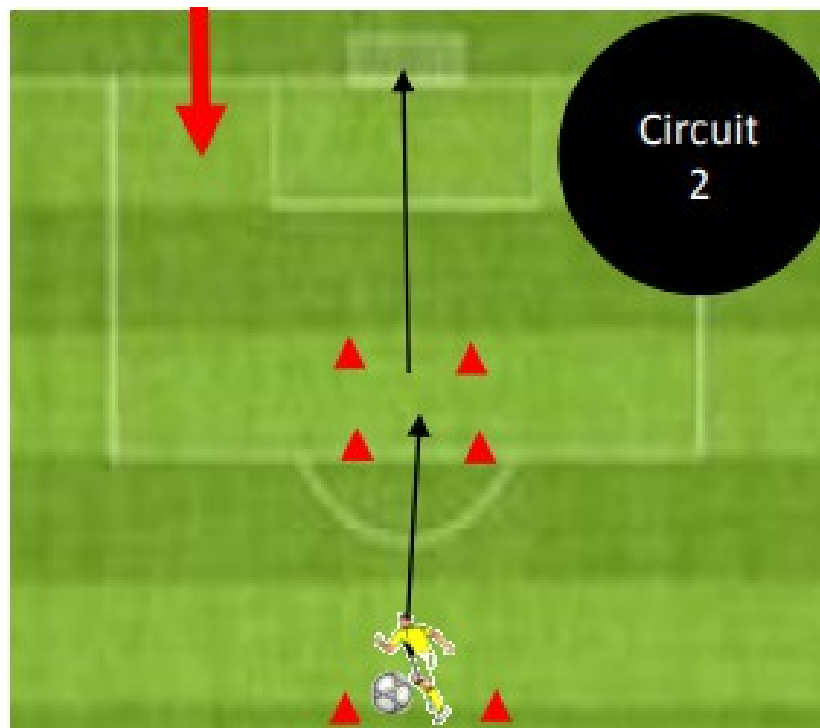


Atelier 2

Jonglerie en mouvement



Jongler en mouvement sur une distance de plus ou moins 10 mètres et enchaîner une frappe de volée ou demi-volée dans votre but, mur ou ce qui fait office de but dans votre jardin.



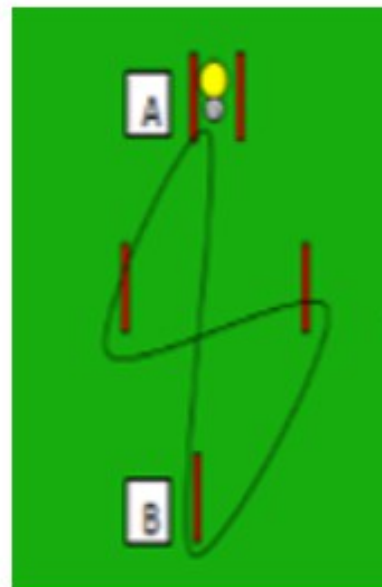
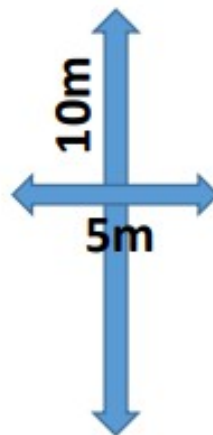
Atelier 3

La conduite de balle



Conduire le plus rapidement possible un ballon sur un circuit défini.

Départ derrière la porte A ballon arrêté, conduire le ballon en contournant les piquets (plots, obstacles que vous trouverez) suivant le schéma (piquet B à contourner en premier), à la fin du parcours en 8 le joueur doit arrêté le ballon derrière la porte A.



Atelier 4

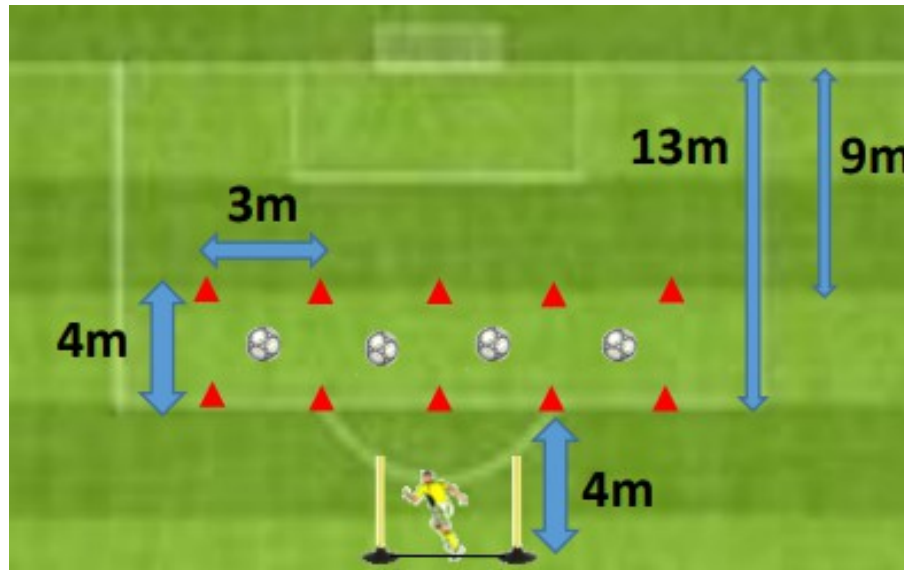
Enchaînement de frappes



Frapper les 4 ballons le plus vite possible sans que les tirs ne touchent le sol avant de rentrer dans le but.

Départ derrière la porte, le joueur doit retourner dans la porte entre chaque tir, le chronomètre démarre quand le joueur part de la porte et s'arrête quand le joueur franchit la porte après ses 4 tirs.

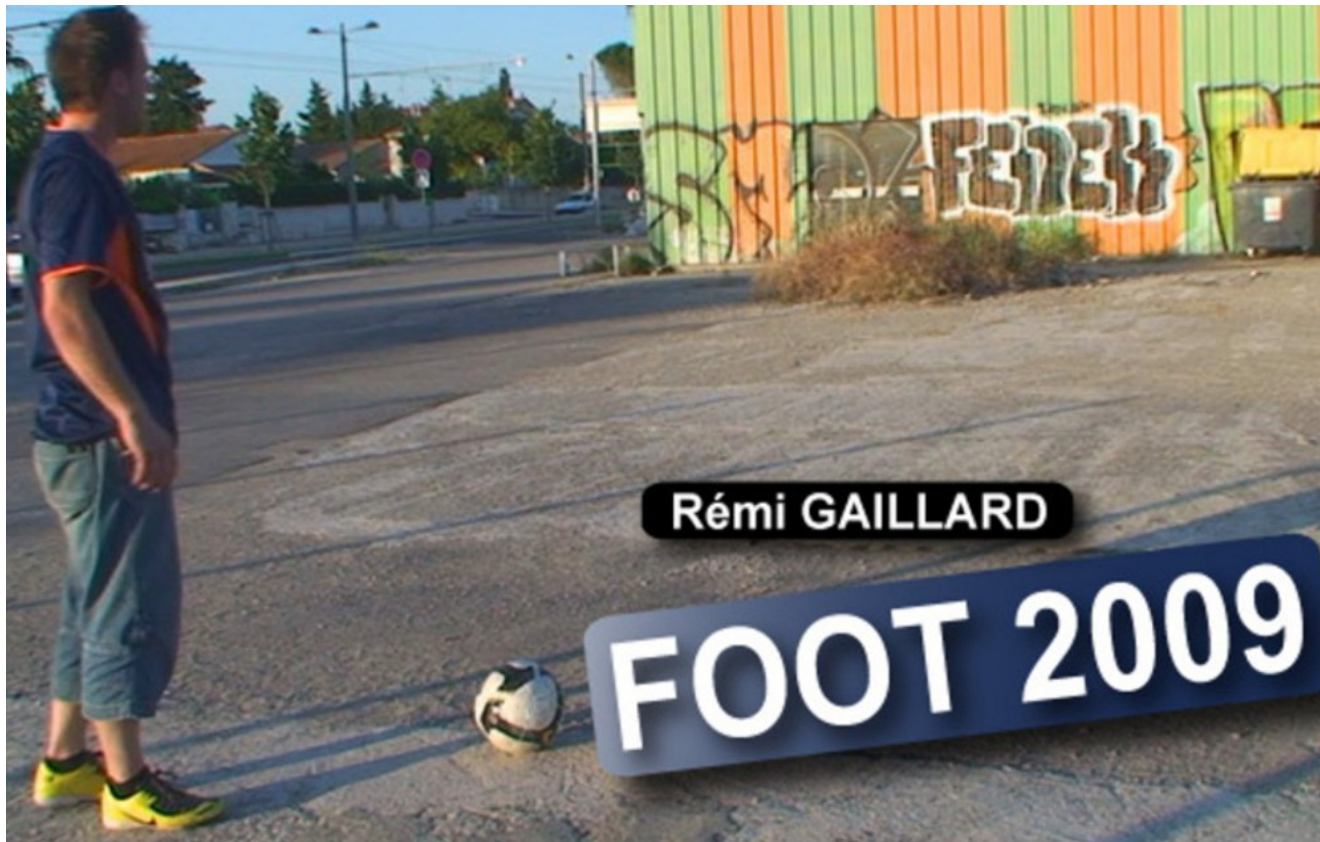
Schéma représentant à peu près l'exercice demandé :



Atelier 5 Précision



A une distance de 10 (U11 et-), 15 (U13), 20 (U15 et+) mètres le joueur doit réaliser un ballon long qui termine sa course dans un objet haut (poubelle, brouette, grand récipient...)

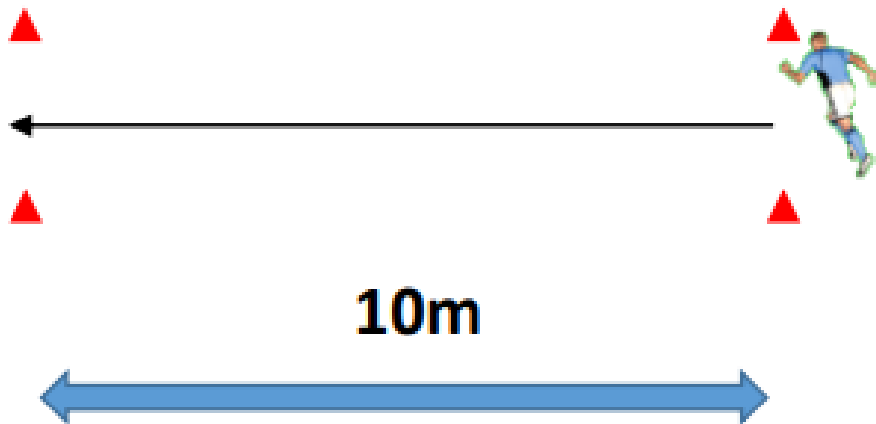


Atelier 6

Vitesse en ligne droite



Vitesse, aller le plus vite possible sur une distance de 10 (U11 et-), 15 (U13), 20 (U15 et+) mètres.



Atelier 7

Vitesse en ligne brisée



Vitesse, aller le plus vite possible sur une distance de 10 (U11 et-), 15 (U13), 20 (U15 et+) mètres. Schéma représentant à peu près l'exercice demandé :

