



Défi Football confinement

U6.U7/U8.U9/U10.U11

Poligny Grimont FC – Saison 2019/2020



#restezchezvous

	Jonglerie	Tir	Psychomotricité
Catégorie	<i>Objectif n°1</i>	<i>Objectif n°2</i>	<i>Objectif n°3</i>
U6/U7	<ul style="list-style-type: none">- Faire 5 jongles du pied fort à chaque fois le rattraper à la main- Faire 3 jongles du pied faible à chaque fois le rattraper à la main- Faire 10 jonglages libre.	<p>Tir de précision : Se mettre à 5 mètres et tirer 2 fois de suite dans un cône/bouteille.</p>	<p>Réaliser un parcours du combattant dans son espace de vie (jardin, salon, etc). Libre d'imagination !</p>
U8/U9	<ul style="list-style-type: none">- Faire 10 jongles du pied fort.- Faire 5 jongles du pied faible.- Faire 20 jonglages libre.	<p>Tir de précision : Se mettre à 7 mètres et tirer 2 fois (1 fois pied droit et une fois pied gauche) de suite dans un cône/bouteille.</p>	<p>Réaliser un parcours du combattant dans son espace de vie (jardin, salon, etc). Libre d'imagination !</p>
U10/U11	<ul style="list-style-type: none">- Faire 30 jongles du pied fort.- Faire 20 jongles du pied faible.- Faire 50 jonglages libre.	<p>Tir de précision : - Se mettre à 7 mètres et tirer 2 fois (1 fois pied droit et 1 fois pied gauche) de suite dans un cône/bouteille. - Tir dans une poubelle à 3 mètres, en utilisant les 2 pieds</p>	<p>Réaliser un parcours du combattant dans son espace de vie (jardin, salon, etc). Libre d'imagination !</p>

Amusez-vous et prenez-vous en vidéo

Un montage sera fait et communiqué sur le site du club.



