

Fiche explicative Défi foot

| N° | Ateliers Défi foot | N° | Ateliers Défi foot |
|----|---|----|---|
| 1 | Frapper 5 ballons cou du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond | 7 | Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter |
| 2 | Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle | 8 | Reprise de la tête 3 fois. Marquer sans toucher les plots |
| 3 | Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m – 1 essai pied droit 1 essai pied gauche | 9 | 8 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche |
| 4 | 3 corners directs – Rebond autorisé avant le but – Varier l'angle de frappe au besoin | 10 | Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond |
| 5 | Jonglage 3 X 50 contacts pied droit dans le carré | 11 | Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche |
| 6 | 3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied | 12 | Jonglage 3 X 50 contacts pied gauche |
| | | 13 | Jonglage 10 échanges de la tête par 2 + 1 X 20 contacts tête |

