

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

