



FC CARNOULES TRAINING DAY

Mardi 07 avril 2020 / N°1

TRAINING TECHNIQUE

LEVEL 1 :

10 jongles Pied fort, 5 jongles pied faible, 3 jongles de la tête pour les pitchounes un rebond est autorisé entre chaque touche.

LEVEL 2 :

30 jongles Pied fort, 15 jongles pied faible, 10 jongles de la tête.

LEVEL 3 :

30 jongles Pied fort, 15 jongles pied faible, 10 jongles de la tête. Sans que le ballon ne touche le sol et sans s'arrêter.



TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

LEVEL 1 (pour les pitchounes)

Faire une roulade avant sur tapis, ramper sous 3 chaises et faire 5 cloches pied droit et 5 cloches pied gauche.

Répétition : 3 fois de suite / 3 à 5 séries

LEVEL 2 (pour les + grands)

10 pompes sur les genoux + 30'' « version superman » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) +30'' de récup

- 3 répétitions
- 3 à 5 séries



TRAINING CULTURE FOOTBALL

Question n°1 : Qui a gagné la ligue des champions en France ?

A/ Paris SG B/ Olympique de Marseille C/ Olympique Lyonnais D/ Girondins de Bordeaux

Question n°2 : Dans quel pays le football est né ?

A/ Brésil B/ Argentine C/ France D/ Angleterre

Question n°3 : Qui est l'actuel meilleur buteur de l'histoire de l'équipe de France ?

A/ Zinédine Zidane B/ Michel Platini C/ Thierry Henry D/ Kyllian Mbappé

Question n°4 : Quelle protection est obligatoire pour le footballeur ?

A/ un casque B/ des gants C/ protège-Tibia D/ Lunettes

Question n°5 : Combien y a-t-il de clubs de football en France ?

A/ 10000 B/ 5000 C/ 35000 D/ 17500

Réponse dans le prochain numéro

FCC CHALLENGE DE LA SEMAINE

Matériel :

- Outdoor = 1 à 3 ballons + 1 réceptacle (poubelle ou bac) / Distance entre ballon et cible = 5 à 6 m
- Indoor = 3 paires de chaussettes (en boule) + 1 réceptacle (distance entre boule et cible 3 m)

Objectif : Réussir 3 louches ou tirs au pied d'affilée qui permettent aux ballons ou boules d'atteindre directement la cible sans toucher le sol et/ou un mur



Transmettez-moi vos photos ou vidéos avant dimanche 12 avril de manière à réaliser une vidéo.