



FC CARNOULES TRAINING DAY

Mercredi 8 avril 2020/ n°2

TRAINING TECHNIQUE

Pour ce jour suivre le lien suivant chaine FC Carnoules sur Youtube.
https://youtu.be/bIQIQQ_5QHE



TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

LEVEL 1 (pour les pitchounes)

Tour de table ou aller-retour de couloir (5m environ):
- 1 série = course type footing, puis marche rapide, puis cloche pied, pas chassés
-3 à 4 répétitions avec 1' à 2' de récup
-3 à 5 séries

LEVEL 2 (pour les + grands)

- 3 à 5 séries



TRAINING CULTURE FOOTBALL

Réponse du n°1 : 1/b - 2/a -3/c - 4/c - 5/d

Question n°1 : En quel année a été joué le premier match féminin?

A/ 1895 B/ 1945 C/ 1935 D/ 1960

Question n°2 : En quel année la FFF a-t-elle été créée ?

A/1890 B/ 1919 C/ 1939 D/ 1960

Question n°3 : Quel forme avaient les premiers poteaux de but ?

A/ carrée B/ ronde C/ octogonale

Question n°4 : Que dois-tu faire environ 9 heures par jour pour optimiser les performances sportives ?

A/ courir B/chanter C/dormir D/ Danser

Question n°5 : quel équipe a gagné le plus de fois la coupe du Monde ?

A/ France B/ Allemagne C/ Brésil D/Italie

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.