



# FC CARNOULES TRAINING DAY

Jeudi 9 avril 2020/ n°3

## TRAINING TECHNIQUE

Pour ce jour suivre le lien suivant chaîne FC Carnoules sur Youtube.  
<https://youtu.be/ycvhNzeTo4c>  
Ou appuyer sur la caméra



## TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

### LEVEL 1 (pour les pitchounes)

Réaliser cette marelle au sol à la craie (carrelage, création perso)

- 1- Ecris le nom de chaque footballeur cité en sautant à pied joint
- 2- Défi rapidité en allant le plus vite possible en enchainant les 5 noms
- 3- A chaque saut sur une lettre, trouver le nom d'un footballeur (se), sauter 5 fois sur 5 lettres différentes

M	R	V	N
L	B	A	E
G	O	P	P
R	I	M	S

MBAPPE  
VARANE  
POGBA  
LLORIS  
RAMI

### LEVEL 2 (pour les + grands)

Appuyer ici pour ouvrir

U10 / U11 = 2 Série

U13 = 3 Série

U15 = 4 Série



## TRAINING CULTURE / FOOTBALL

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

**Question n°1 : Quel est le plus vieux club de foot au monde ?**

A/ O.Marseille B/ Le Havre C/ Liverpool D/ Sheffield

**Question n°2 : Quel geste n'existe pas au football ?**

A/aile de pigeon B/ petit pont C/ corne de zébu D/ virgule

**Question n°3 : En quelle année a été créée le FC Carnoules ?**

A/ 1995 B/ 2010 C/ 2012 D/2014

**Question n°4 : Combien de ballon d'or a remporté Lionel Messi ?**

A/ 3 B/5 C/6 D/ 8

**Question n°5 : Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire chaque jour, au minimum ?**

A/0.5 litres B/ 1.5 litres C/ 2.5 litres D/ne rien boire

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.