



FC CARNOULES TRAINING DAY



Vendredi 10 avril 2020/ n°4

TRAINING TECHNIQUE

Pour U6/U7 : 10 jonglages avec rebond pied fort / 5 jonglages avec pied faible / 2 jonglages tête – 5 séries

Pour U10/U11/U13/U15 :
30 Jongles alternés pied droit / pied gauche - 10 jongles tête avec 2 cuisses

Expert : Réaliser Horloge
Version A / Pied-cuisse-tête-cuisse-pied Version B/ Pied – cuisse –épaule – tête –épaule –cuisse -pied



TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

LEVEL 1 (pour les pitchounes)
Tenir la position 1' à 2 - 3 à 5 séries
(tête , genoux ,pied)



LEVEL 2 (pour les + grands)

RENFORCEMENT avec un ballon

Série = **3 répétitions avec 1' de récup de**
planche (15''), planche jacks (15''), mountain
climbers (15''), pompes (15'')

Objectif 3 à 5 séries.

Cliquez sur icône pour vidéo



TRAINING CULTURE / FOOTBALL

Réponse du n°3 : 1/D - 2/C -3/D - 4/C - 5/B

QUIZZ LES INCOLLABLES
Cliquez sur l'icône ci-dessous



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.