



FC CARNOULES TRAINING DAY



Mardi 14 avril 2020/ n°6

TRAINING TECHNIQUE

FOOT-CURLING

Niveau 1 : Le ballon doit s'arrêter dans la cible au sol. 5 passes Intérieur Pied droit / 5 passes intérieur Pied gauche / 5 passes de la semelle. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling.
Objectif : 30 pts



Niveau 2 : Le ballon doit s'arrêter dans cible au sol, ajouter un obstacle. Réaliser le Niveau 1 + 5 passes extérieur PD / 5 passes extérieur PG. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling.

Niveau 3 : Le ballon doit s'arrêter au milieu de la cible au sol, ajouter un obstacle. Réaliser les Niveaux 1 et 2 + 5 passes coup du foulard. A 2, si plusieurs ballons, balles ou chaussettes, faire une partie de Curling. Objectif : 100 pts

TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

LEVEL 1 (pour les pitchounes)

Reproduire l'enchaînement présenté sur la vidéo :

MOTRICITE

Un 8 autour des jambes, ballon autour du bassin, dribble 2 mains, montée des genoux derrière le ballon, montée de genoux sur ballon, montée de genoux sur ballon, semelles arrières, montée de genoux sur ballon, conduite de balle avant blocage semelle, montée de genoux sur ballon, semelle arrière, tour du ballon, passément de jambes. (3 à 5 séries)



LEVEL 2 (pour les + grands)

Equilibre – Renforcement

- Par 2, en position planche, se faire des passes (1')
- Par 2, en position planche, se faire tomber (1')
- Seul, en position planche, lancer 3 balles (ou paire de chaussettes) dans une zone à 3 m
- 1' repos inter-série
- 3 à 5 séries

TRAINING CULTURE / FOOTBALL

Réponse : où est le ballon ? 1/d 2/b

1/quel est le niveau de compétition du football amateur le plus élevé ?

A/ LIGUE 2 B/REGIONAL 1 C/NATIONAL 2 D/DEPARTEMENTAL 1

2/ Avant le sifflet quel objet utilisait l'arbitre pour indiquer ses décisions ?

A/ un mouchoir blanc B/ une corne de brume C/ Une Cloche de vache D/ une flûte

3/En France quelle compétition est réservées aux équipes des U19 ?

A/ la coupe Zidane B/ la coupe gambardella C/ la coupe des champs D/ La pitchoun cup

4/quel famille d'aliments correspond au « carburant » nécessaire aux muscles ?

A/ les lipides B/ les Glucides C/ les protéines

FCC CHALLENGE DE LA SEMAINE

PASSE A TON VOISIN !!!!!!!

Objectif : Recevoir le ballon à sa droite, effectuer quelques jonglages et renvoyer le ballon à sa gauche avec le geste technique de son choix!

Transmettez-moi vos photos ou vidéos avant dimanche 19 avril de manière à réaliser une vidéo.

