



# FC CARNOULES TRAINING DAY



Mercredi 15 avril 2020/ n°7

## TRAINING TECHNIQUE

## PARCOURS CONDUITE

Construis le parcours de ton choix à l'intérieur ou à l'extérieur avec tous les objets que tu le souhaites.

Objectif toucher un maximum de fois la balle ou le ballon



Réalise le parcours pied droit, pied gauche (intérieur et extérieur) avec la semelle et des gestes techniques (dribble)

## TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

### CROSS FIT (pour les pitchounes)

- Monter et descendre une marche (deux pieds, à cloche pied) pendant 15'' ensuite passer sous 3 obstacles (chaise, table, etc...) sauter sur carreaux de carrelages en quinconce ou sur une ligne de parquet sur 5 mètres.

-5 séries

### LEVEL 2 (pour les + grands)

#### Circuit training

- 30'' effort / 30'' repos / 1' repos inter série
- 3 à 5 séries



## TRAINING CULTURE / FOOTBALL

Réponse quizz n° 6 : 1/c 2/a 3/b 4/b

**1/ Qui a le droit de contester les décisions de l'arbitre ?**

A/ le capitaine B/ l'éducateur C/ personne D/ les parents

**2/ Un adversaire se plaint de crampes à la fin du match...**

A/ tu te plains à l'arbitre B/ tu l'aides à sortir ou étirer ses crampes C/ tu quittes le terrain

**3/ Être fairplay sur un terrain de foot c'est...**

A/ laisser l'adversaire gagner B/ être beau joueur, loyal et honnête C/ aider son équipe à gagner

**4/ Mon partenaire marque contre son camp...**

A/ je lui adresse plus la parole B/ je demande au coach à sortir C/ je le rassure et l'encourage

## 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.