



# FC CARNOULES TRAINING DAY



Jeudi 16 avril 2020/ n°8

## TRAINING TECHNIQUE

## DRIBBLE

Level 1 : Délimiter une zone de duel avec des adversaires fictifs (chaise, arbre, etc...) et une cible à atteindre (mini but, bac, chaussettes, etc...)

Objectif =20 dribbles (ex : contourne la chaise en effectuant un crochet) + tir

Level 2 : même exercice

Objectif : 10 passéments de jambes droit , 10 passéments jambes gauche, 10 feintes de frappe , 10 dribbles type grand ou petit pont + tir a la suite de chaque dribble

Level 3 :

Objectif = level 2+ 10 levées de ballons +sombbrero + volée ou 1/2 volée, 10 dribbles plus compliqués (roulette, virgule) + tir à la fin .

## TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

Ton prénom = ton entraînement

Niveau 1 = ton prénom + 2 prénom de joueurs de l'équipe de France

Niveau 2 = Ton prénom + 4 prénom de joueurs de l'équipe de France

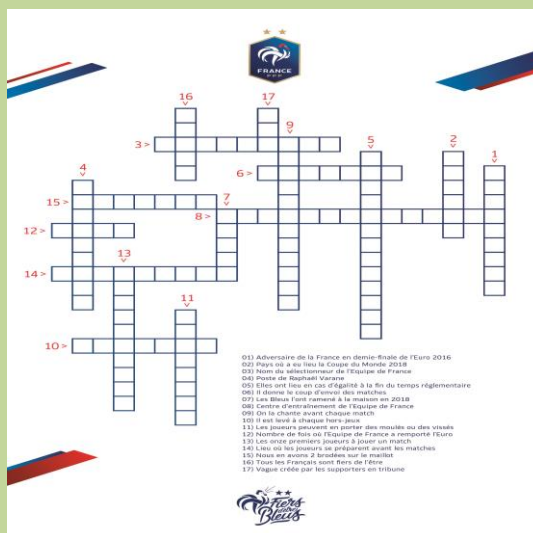


## TRAINING CULTURE / FOOTBALL

GRILLE cliquez ici

solutions

Pour les pitchounes une petite surprise



Réponse quizz n° 6 : 1/c 2/b 3/b 4/c

## 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. (best of)

