



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

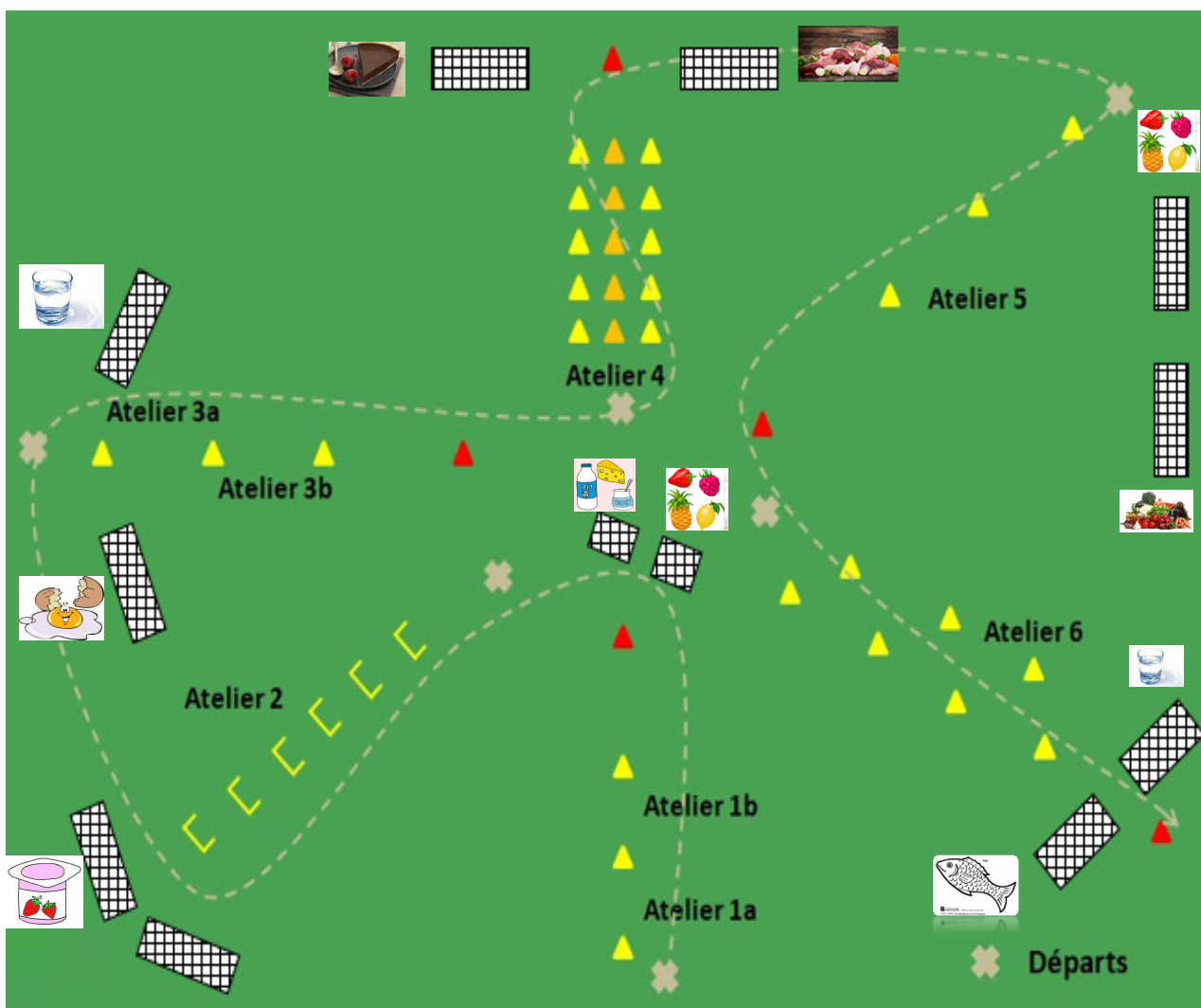
Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

L'action du mois d'Octobre

L'alimentation comme facteur de performance du pratiquant.

Au travers d'un parcours technique, l'enfant devra effectuer le menu le plus équilibré pour performer.





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

L'action du mois d'Octobre

Dans l'optique de sensibiliser les joueurs à adopter une alimentation saine et variée, les pratiquants devront effectuer un parcours technique avec pour finalité à chaque atelier de « choisir » un aliment permettant de construire un menu équilibré.

Descriptif des ateliers :

Atelier 1A : Faire arrêter le ballon dans le carré favorisé puis se déplacer entre les cônes en montées de genoux. Jouer pied fort.

Atelier 1B : Faire arrêter le ballon dans le carré favorisé puis se déplacer entre les cônes en montées de genoux. Jouer pied faible.

Atelier 2 : Franchir les haies ballon en main puis effectuer un main-pied dans la cage souhaitée.

Atelier 3A : Conduite avec la semelle pied fort puis finition.

Atelier 3B : Conduite avec la semelle pied faible puis finition.

Atelier 4 : Travail d'appuis via une échelle de rythme puis frappe dans la cage souhaitée.

Atelier 5 : Jonglage en mouvement puis enchaînement frappe

Atelier 6 : Conduite slalom puis finition dans le but priorisé.