MÉMO : DUO-FOOT

U10/U11

UN ÉCHAUFFEMENT
15'

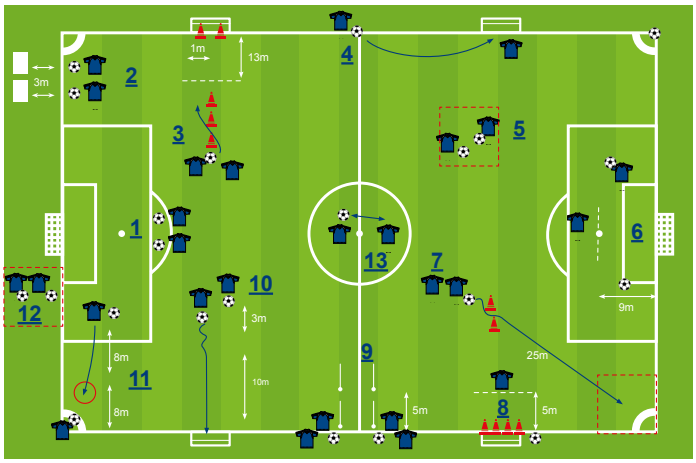
PROTOCOLE
5' (Avant et après la rencontre)

DUO-FOOT
40'

ÊTRE CITOYEN DU FOOT ⟩⟩⟩⟩⟩⟩⟩⟩ FIL ROUGE ÉDUCATIF ⟩⟩⟩⟩⟩⟩⟩⟩ **ATELIERS ÉDUCATIFS**

ORGANISATION : LES POINTS CLÉS

N°	ATELIERS DUO-FOOT	N°	ATELIERS DUO-FOOT
1	Frapper 5 ballons coup du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond	7	Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter
2	Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle	8	Reprise de la tête 3x. Marquer sans toucher les plots
3	Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m - 1 essai pied droit 1 essai pied gauche	9	12 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche
4	3 corners directs - Rebond autorisé avant le but Varier l'angle de frappe au besoin	10	Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond
5	Jonglage 3 X 10 contacts pied droit dans le carré	11	Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche
6	3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied	12	Jonglage 3 X 10 contacts pied gauche
		13	Jonglage 5 échanges de la tête par 2 + 1 X 10 contacts tête



ATELIERS ÉDUCATIFS

CHOIX DU THÈME

ENGAGEMENT CITOYEN — SANTÉ — RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

ENVIRONNEMENT — CULTURE FOOT — FAIR-PLAY

CHOIX DE L'ATELIER

QUIZ	DÉBAT	CHANSONS	SLOGANS	DESSINS	CLIP	POSTER
✓	✓	✓	✓	✓	✓	