

# Fiche d'Activité Football

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 1

« *Jonglages* »



- ➔ Réussir le plus de jonglages possible, entraînez-vous, c'est le seul moyen de progresser.
- ➔ Tentez de faire au minimum 10 jonglages sans que le ballon ne tombe.

| Résultats – Progression (Nbre) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|                                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 2

« *Dribbles* »



- ➔ Entraînez-vous à réaliser les différents gestes techniques que l'on a déjà travaillés.

→ Voici la liste des dribbles :

1. **Double contact** (<https://www.youtube.com/watch?v=m0j0731O8Gw>)
2. **Roulette** (<https://www.youtube.com/watch?v=TiVS3XoF2CQ>)
3. **Crochet** (<https://www.youtube.com/watch?v=P4FvKTU124w>)
4. **Le passement de jambes** ([https://www.youtube.com/watch?v=g\\_YDCuLZOaA](https://www.youtube.com/watch?v=g_YDCuLZOaA))

→ Si toutefois vous avez oublié comment réaliser les dribbles, vous pouvez aller sur le lien indiqué.

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 3

### *« Déplacements et tirs »*

- Sauter par-dessus votre ballon, un coup à gauche et un coup à droite, faites le 10 fois.
- Une fois que vous avez fait vos 10 sauts, avancez en conduite de balle avec le ballon et marquez un but (ou viser une cible).



\*\*\*\*\*

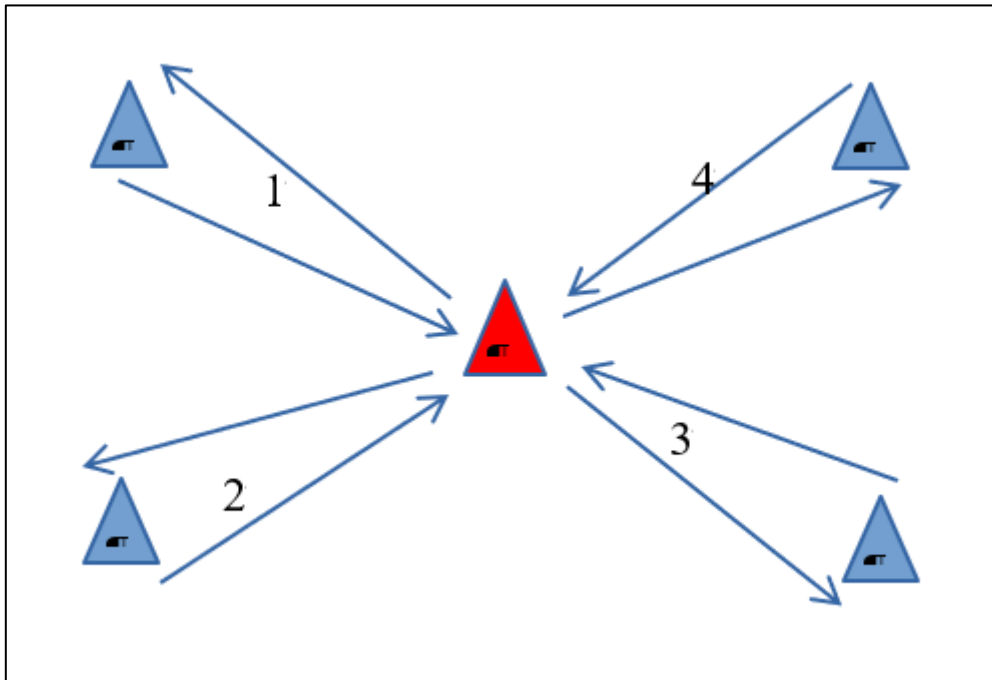
## Exercice N° 4

### *« Conduite de balle »*



- Partez de la coupelle du milieu.
- Allez en conduite de balle jusqu'à une coupelle (conduite de balle libre pour l'aller) et pour revenir à la coupelle rouge du milieu vous devez revenir en conduite de balle avec la semelle.

→ Puis, repartir vers une autre coupelle.



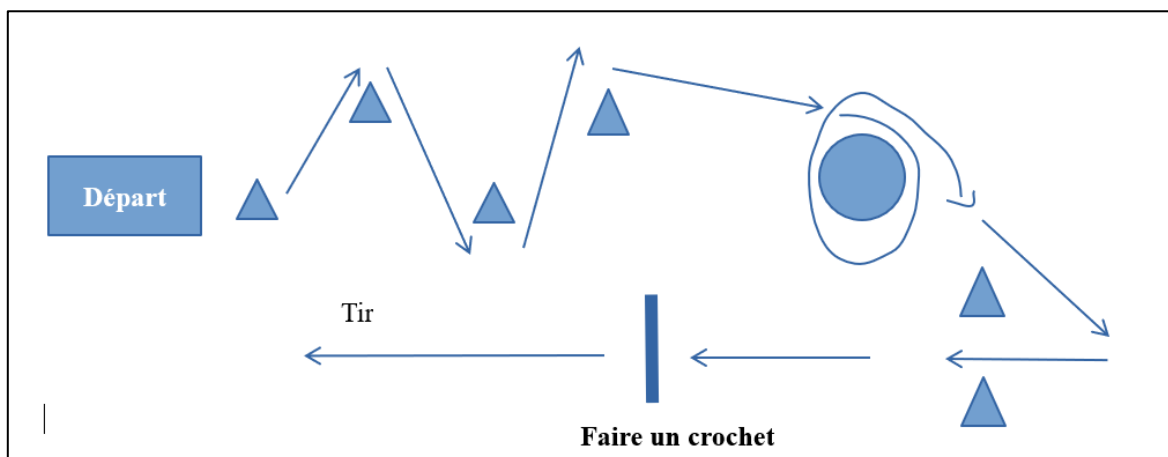
\*\*\*\*\*

## Exercice N° 5

« *Parcours Slalom* »



→ Faire le parcours ci-dessous.



| Résultats – Progression (en Sec) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 6

« Pénalty »



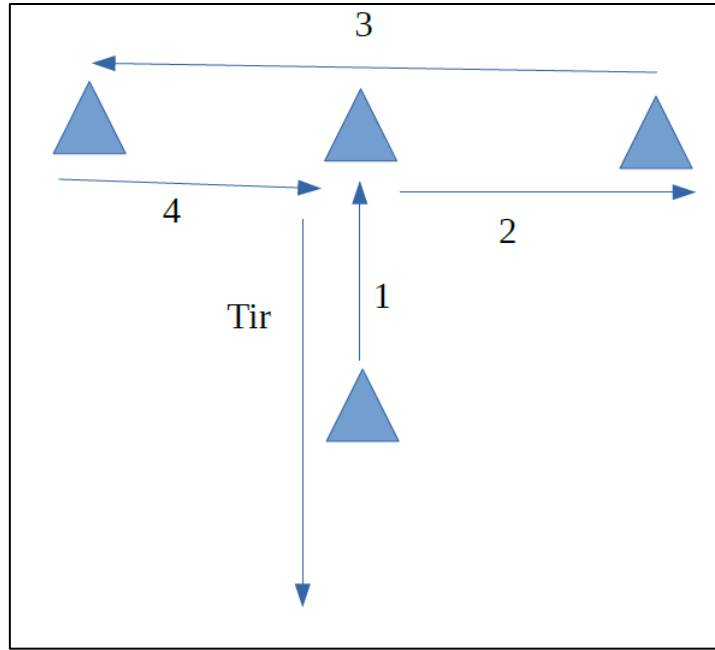
- Mettez-vous face à un but, faites des séries de pénalty.
- Si vous avez quelqu'un, placez la personne dans le but.
- Faites 10 tirs du pied droit et 10 tirs du pied gauche.

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 7

« Conduite de balle en T et tir »





\*\*\*\*\*

