



Action « Foot à la maison »

Le FC NUEILLAUBIERS vous propose à travers un petit challenge amical de vous faire pratiquer le football à la maison.

Nous vous proposons donc ci-après une multitude d'activité :

- Défi jonglerie
- Défi slalom chronométré
- Défi création de ton équipe de rêve
- Défi tennis ballon
- Défi ballon aérien
- Défi frappe de précision
- Défi ballon de baudruche

Ceci étant, en proposant une telle activité, il est aussi de notre devoir de rappeler les règles qui ont été établies par le gouvernement :

- « Déplacements brefs à proximité du domicile »
- « On pourra toujours pratiquer une activité physique ou sortir son chien mais chacun devra le faire avec parcimonie. »
- « Toute activité de loisirs devra se faire à proximité du domicile et ne pas impliquer de rencontrer d'autres personnes »

Nous invitons donc tous les licenciés, les non licenciés ainsi que les parents à vous essayer dans cette action.

Nous comptons aussi sur vous pour nous envoyer des photos et/ou vidéos de vos exploits que nous partagerons chaque fin de semaine sur nos réseaux sociaux à l'adresse mail suivante :

fcnueillaubiers@gmail.com

(Pour tout non licencié au club, merci de remplir et nous faire parvenir l'autorisation de droit à l'image se trouvant à la dernière page de ce document)



Défi jonglerie

But du défi : Effectuez un maximum de jonglage avec le ballon sans que celui ne tombe au sol et remplissez votre fiche de progression ci-dessous.

- Pied droit : Effectuez un maximum de jonglage uniquement du pied droit (pied gauche, cuisse ou tête = arrêt du comptage).

- Pied gauche : Effectuez un maximum de jonglage uniquement du pied gauche (pied droit, cuisse ou tête = arrêt du comptage).

- Tête : Effectuez un maximum de jonglage uniquement de la tête (pied droit / gauche et cuisse = arrêt du comptage).

- Des deux pieds : Effectuez un maximum de jonglage en utilisant les deux pieds (cuisse et tête = arrêt du comptage).

- En mouvement : Effectuez un maximum de jonglage en utilisant toutes les parties du corps de vous voulez en effectuant des allers-retours sur une distance de 10 mètres.



FC NUEILLAUBIERS
Fiche de progression en jonglerie

Nom :

Prénom :

Catégorie/âge :

<u>Dates</u>	<u>Pied droit</u>	<u>Pied gauche</u>	<u>Les deux pieds</u>	<u>Jonglerie en mouvement</u>



Défi ballon aérien

But du défi : Marquer un maximum de point en franchissant la porte sur 30 tentatives.

Consignes :

- Un ballon dans tes mains. Lance le ballon en hauteur au dessus de toi (environ 10 mètres) puis avant le rebond, maîtrise le ballon en l'orientant dans l'une des 4 portes.
- 1 point devant toi (Niveau facile) / 2 points à gauche et à droite (Niveau moyen) / 4 points derrière toi (Niveau difficile).





FC NUEILLAUBIERS

Fiche du défi ballon aérien

Nom :

Prénom :

Catégorie/âge :

<u>Dates</u>	<u>Meilleur score de la journée sur 30 tentatives</u>



Défi slalom chronométré

But du défi : Slalomer le plus rapidement possible en conduite de balle.

Consignes :

- Demande à un membre de ta famille de bien vouloir te chronométrer.
- Départ au signal de la personne qui t'aide, slalom et dépose ton ballon à côté de la coupelle jaune (Fleche jaune) (ou continue si tu n'as qu'un seul ballon) puis accélère et récupère le deuxième ballon pour effectuer le même slalom mais dans le sens inverse (Fleche noire).
- La distance entre chaque plots (ou autre objet pouvant avoir la même fonction) est de 2 mètres.





FC NUEILLAUBIERS

Fiche du défi slalom chronométré

Nom :

Prénom :

Catégorie/âge :

<u>Dates</u>	<u>Meilleur temps de la journée</u>

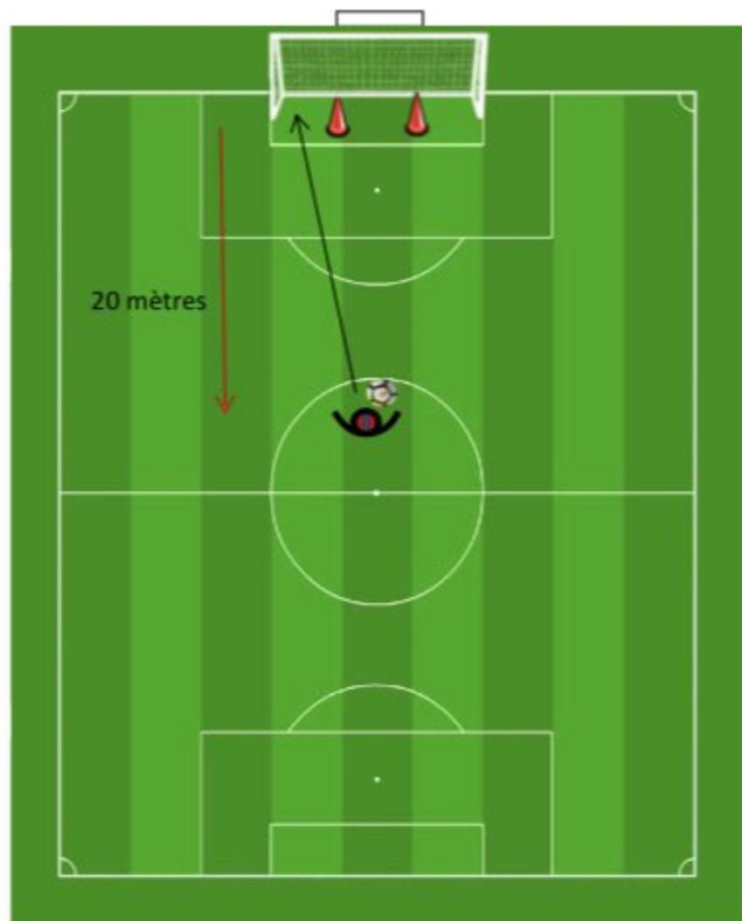


Défi frappe de précision

But du défi : Marquer un maximum de point sur 30 tentatives.

Consignes :

- Met toi à une distance de 20 mètres du but. Met ton ballon en mouvement et frappe au but.
- 1 point entre les deux plots (Niveau facile) / 3 points entre un poteau et un plot (Niveau moyen) / 10 points si tu marque une fois de chaque coté sans erreur (Niveau difficile).





FC NUEILLAUBIERS

Fiche du défi frappe de précision

Nom :

Prénom :

Catégorie/âge :

<u>Dates</u>	<u>Meilleur score de la journée</u>



Défi création de ton équipe de rêve

But du défi : Créer ton équipe de football de rêve.

Consignes :

- Inscrit en dessous de chaque joueur le nom et prénom de celui ou celle que tu veux voir dans ton équipe de rêve.
- Cela peut être des joueurs professionnels, des amis et/ou des membres de ta famille.





Défi ballon de baudruche

But du défi : Effectuer 50 jonglages avec un maximum de ballon de baudruche.

Consignes :

- Gonfle à l'aide d'un adulte des ballons de baudruche.
- Dans un espace suffisant (en intérieur), commence à effectuer 50 jonglages avec un seul ballon de baudruche.
- Puis après avoir réussi, recommence en ajoutant un 2eme ballon en simultanée (50 jonglages sur chaque ballon).
- Puis un 3eme, un 4eme, ...

Avec combien de ballon en simultanée vas tu réussir à faire 50 jonglages ?

Envoi nous la vidéo de ton exploit !





Défi tennis ballon

But du défi :

En binôme, effectuez un maximum de passe au dessus d'un filet (un muret, des sceaux alignés,...) ou au dessus d'une « rivière » de 2 mètres de largeur.

Individuellement, effectuez un maximum de passe contre un mur sur une hauteur d'un mètre minimum.

Consignes :

- Une seule touche de balle.
- Un seul rebond pour le ballon autorisé avant chaque passe.





FC NUEILLAUBIERS

Fiche du défi tennis ballon

Nom : Prénom : Catégorie/âge :

<u>Dates</u>	<u>Meilleur score de la journée en binôme</u>	<u>Meilleur score de la journée individuel</u>

Autorisation de droit à l'image

Mme, Mr,

Dans le cadre de notre association, des photos ou vidéos de votre enfant peuvent être utilisées en vue de promouvoir nos activités,

Dans le cadre de la loi, nous sollicitons votre autorisation pour la saison 2019-2020 :

Je soussigné(e), agissant en qualité de

- Autorise / n'autorise pas (rayer la mention inutile) le FC NUEILLAUBIERS à utiliser l'image de mon (mes) enfant(s) pour promouvoir ses activités dans le cadre de ses locaux,
- Autorise / n'autorise pas (rayer la mention inutile) le FC NUEILLAUBIERS à utiliser l'image de mon (mes) enfant(s) en dehors de ses locaux, soit :

Sur le site internet du club

Sur des CD roms ou DVD de compétitions/de rencontres,

Sur des journaux, prospectus, flyers ayant pour but de promouvoir le club,

- Dans le cas d'une autorisation, j'accorde ce droit à titre gracieux

A le Signature

Coordonnées

Merci également de noter lisiblement votre adresse mail :