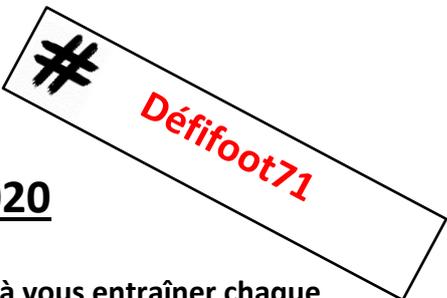




Défi Foot 71 #°4 Mercredi 25 Novembre 2020



Dans le contexte actuel, nous vous proposons de continuer à vous entraîner chaque Mercredi pendant la durée du confinement. A vous de jouer !!!

Défi du p'tit footballeur :

Kids : Niveau 1 : cible de 2m : viser la cible en étant à l'arrêt, conduite de balle puis viser la cible, slalom puis viser la cible. Répéter 10 fois de suite.
Niveau 2 : idem avec une cible de 1m. Répéter 10 fois de suite.
Niveau 3 : idem avec une cible. Répéter 10 fois.

Ados/adultes : Niveau 1 : viser la cible de volée. Répéter 3 fois
Niveau 2 : jonglage puis viser la cible de volée. Répéter 3 fois
Niveau 3 : jonglage en mouvement puis viser la cible de volée. Répéter 3 fois



Défi du p'tit acrobate :

Kids : Imiter Aurélien pour devenir aussi souple que lui

Ados/adultes : Circuit gainage/jonglerie : 20 à 30" par atelier + entrecoupé de 30" de jonglerie (pour récupérer)
Gainage de face, côté droit, côté gauche puis superman



Défi du p'tit trieur

Découvrez le défi du p'tit trieur en cliquant sur l'image à côté



Découvrez les corrections en cliquant sur l'onglet ci-dessous



Défi du p'tit artiste :

Aide-nous à trier nos déchets en coloriant avec les bonnes couleurs



Sans oublier, le Français, les Mathématiques, l'histoire et anglais

