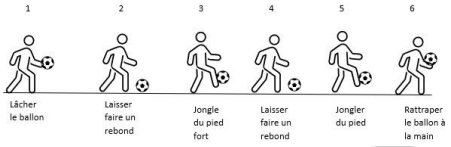
ACTIVITES DU JOUR

CONFI'ASR #9

U6-U7(M/F)



Niveau 1 : Lance le ballon en l'air, tape dans tes mains et rattrape le ballon

Niveau 2 : Lance le ballon en l'air, tape dans tes mains devant puis derrière ton dos et rattrape le ballon

Niveau 3 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, jongle du pied une fois et récupère le ballon dans tes mains

Niveau 4 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle en laissant un rebond entre chaque contact du pied, puis récupère le ballon dans tes mains

Feuille de route : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-de-route-jonglerie-confinee.pdf

Fiche bilan : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-bilan-Jonglerie-confinee.pdf

U8-U9(M/F)

Voir schéma U6-U7 comme exemple

Niveau 1 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, jongle du pied une fois et récupère le ballon dans tes mains

Niveau 2 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle en laissant un rebond entre chaque contact du pied, puis récupère le ballon dans tes mains

Niveau 3 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle une fois puis laisse un rebond un rebond la première fois, puis 2 jongles et laisse un rebond, puis 3 jongles et laisse un rebond, etc.

Niveau 4 : Fais le maximum de jonglages sans laisser de rebonds

Feuille de route : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-de-route-jonglerie-confinee.pdf

Fiche bilan : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-bilan-Jonglerie-confinee.pdf

U10-U11(M/F)

Voir schéma U6-U7 comme exemple

Niveau 1 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle en laissant un rebond entre chaque contact du pied

Niveau 2 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle une fois puis laisse un rebond un rebond la première fois, puis 2 jongles et laisse un rebond, puis 3 jongles et laisse un rebond, etc.

Niveau 3 : Fais le maximum de jonglages sans laisser de rebonds (Maximum 50)

Niveau 4 : Enchaine jonglage pied fort – cuisse, pied fort – cuisse, etc.

Feuille de route : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-de-route-jonglerie-confinee.pdf

Fiche bilan : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-bilan-Jonglerie-confinee.pdf

U12-U13(M/F)

Voir schéma U6-U7 comme exemple

Niveau 1 : Lâche le ballon devant toi pour faire un rebond, et jongle une fois puis laisse un rebond un rebond la première fois, puis 2 jongles et laisse un rebond, puis 3 jongles et laisse un rebond, etc.

Niveau 2 : Fais le maximum de jonglages sans laisser de rebonds (Maximum 50)

Niveau 3 : Enchaine jonglage pied fort – cuisse, pied fort – cuisse, etc.

Niveau 4 : Enchaine jonglage pied fort – tête – cuisse, pied fort – tête cuisse , etc.

Feuille de route : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-de-route-jonglerie-confinee.pdf

Fiche bilan : https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Feuille-bilan-Jonglerie-confinee.pdf

U14-U15(M/F)

Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek 30 secondes – 30 secondes). 30 secondes d'accélération progressive 30 secondes de récupération active sur 12 minutes soit 12 temps d'effort et 12 temps de récupération. Conclure sur 8 minutes de footing à allure modérée.

U16-U17-U18(M/F)

Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek 30 secondes – 30 secondes). 30 secondes d'accélération progressive 30 secondes de récupération active sur 12 minutes soit 12 temps d'effort et 12 temps de récupération. Conclure sur 8 minutes de footing à allure modérée.

P.E.F

Retrouver la fiche PEF, "Réduire sa consommation d'énergie" :

https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Réduire-sa-consommation-dénergie.pdf

Quiz Tactique

(Questions)

Chercher les définitions de :

- Attaque placée :
- Attaque rapide :
- Conduite de balle :
- Demi-volée :

Cohésion

Tournois ASR FIFA 21

Tableau des équipes avec résultats et tirage au sort :

https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:1499a151-d86c-457d-9e74-99277a5d0ff6

Ambiance – Solidarité – Respect