

DURANT LE DÉCONFINEMENT

S'ENTREtenir À LA MAISON

SEMAINE 6: LE FOOTBALL

A pratiquer individuellement

LES CONSEILS

Pour cette semaine de dé-confinement, je vous propose une activité qui fera plaisir à beaucoup d'élèves: le football.

Pour cela il vous faut si possible un espace extérieur et un ballon.



Merci de respecter les mesures sanitaire en vigueur, donc pratiquer seul avec votre propre ballon.



Si vous n'avez pas de ballon, regardez la vidéo 1 qui vous montre comment en fabriquer un avec du matériel de récupération.

Avec ce ballon maison, il vous sera plus difficile de réaliser certains exercices qu'avec un ballon officiel, mais cela reste possible.

Dans la vidéo 2 vous pourrez apprendre à jongler ou vous améliorer en vous donnant de plus grands objectifs.

La vidéo 3 vous montrera comment lever le ballon de différentes façons tout en ayant la classe.

Et la vidéo 4 vous aidera à réaliser différents dribbles.

Entraînez-vous régulièrement pour réussir à atteindre vos objectifs car vous n'y arriverez probablement pas du premier coup.

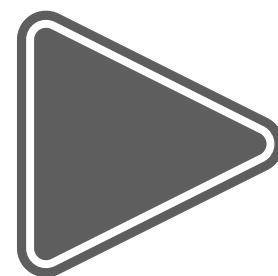
Buvez de l'eau régulièrement, car vous devriez pas mal transpirer.

MATÉRIEL NECESSAIRE

Un endroit extérieur sécurisé et un ballon.

VIDÉO 1:

Fabriquer un ballon de football



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YLM6NOFPN5Q](https://www.youtube.com/watch?v=YLM6NOFPN5Q)

VIDÉO 2

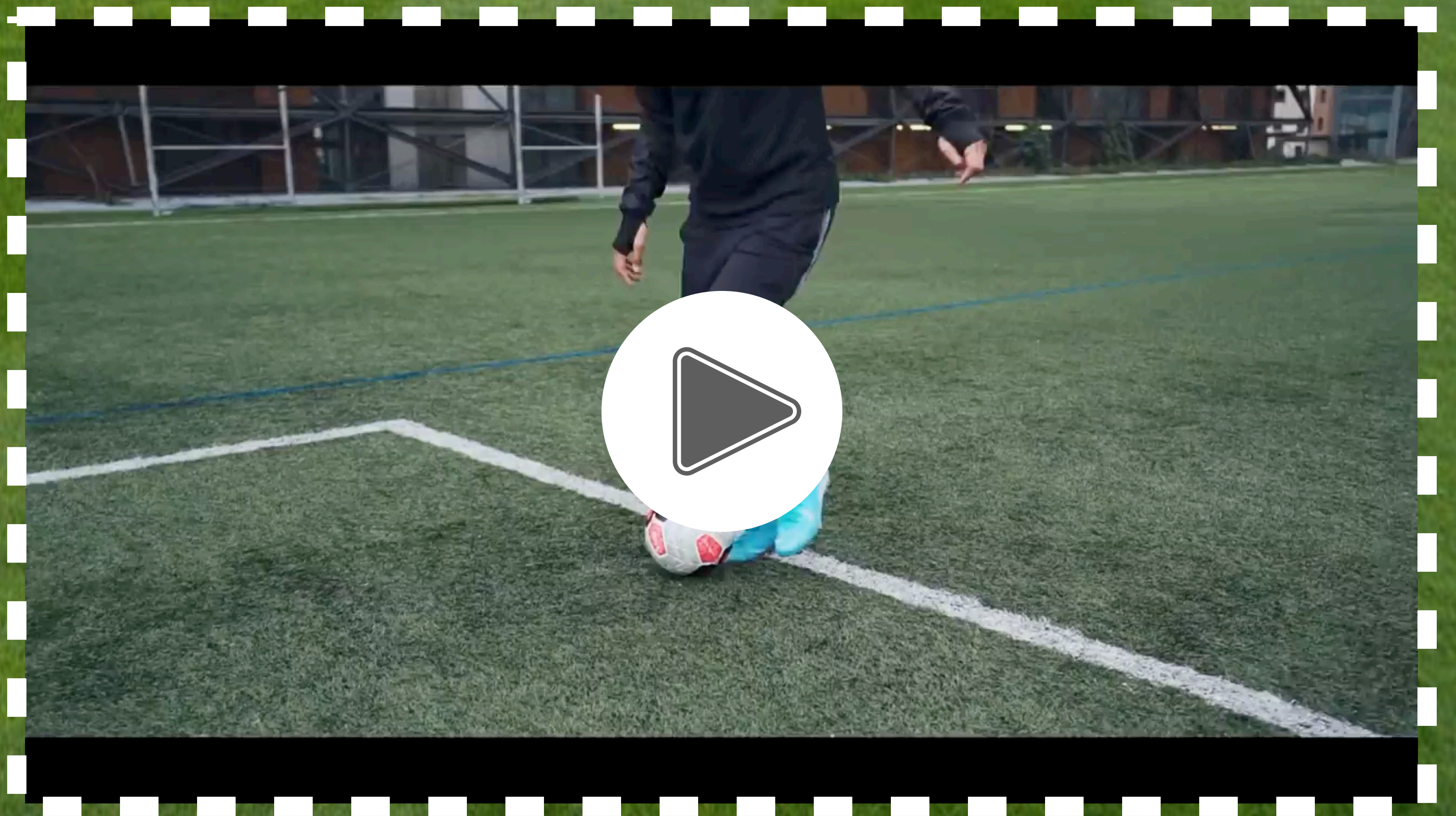
Jongler



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OPMNLQDLXTG](https://www.youtube.com/watch?v=OPMNLQDLXTG)

VIDÉO 3

Levier
un
ballon



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IREYHXZVMHA&T=35S](https://www.youtube.com/watch?v=IREYHXZVMHA&t=35s)

VIDÉO 4



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WI1VLCTXQSO](https://www.youtube.com/watch?v=WI1VLCTXQSO)