



RC DOUE CHALLENGE : « Chez toi, Sois Doué, Reste Foot !!! »

CATEGORIE	ATELIERS	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Bonus	
U7	JONGLERIE	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 1 jongle puis rattrape dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 3 jongles puis rattrape dans les mains . Possibilité d'utiliser les 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 5 jongles puis rattrape dans les mains . Possibilité d'utiliser les 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 8 jongles puis rattrape dans les mains . Possibilité d'utiliser les 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . Jonglerie sur 2-3m et mettre le ballon au pied dans une poubelle 	<ul style="list-style-type: none"> . A chaque contact pied ballon taper dans les mains 	
	TIR	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans une porte (faite une porte à l'aide de plots ou vêtements etc...) . 2x de suite . Distance de 5-6m 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans un Plot ou bouteille . 2x de suite . Distance de 5m 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon à la main . Tirer dans une Poubelle . 2x de suite . Distance de 2-3m 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans un mur pour marquer dans un but ou une porte . 2x de suite . But à 3-4m du mur 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans une poubelle . Distance aléatoire 	<ul style="list-style-type: none"> . A chaque Niveau augmenter les distances 	
	CONDUITE	<ul style="list-style-type: none"> . Slalom en 8 réalisé avec des vêtements - chaussures - plots à 2m d'intervalle . 2 tours sans toucher le matériel 	<ul style="list-style-type: none"> . Slalom en 8 réalisé avec des vêtements - chaussures - plots à 2m d'intervalle . 2 tours sans toucher le matériel et sans que le ballon s'arrête 	<ul style="list-style-type: none"> . 2 ateliers l'un à côté de l'autre . Bâttre vos parents - frères ou sœurs en 2 tours 	<ul style="list-style-type: none"> . 2 tours de slalom en 8 . 14 touches de balle pour revenir au point de départ . 3x de suite 	<ul style="list-style-type: none"> . Conduite rapide . Faire le tour de sa maison le plus rapidement possible . Bâttre un de vos parents - frères ou sœurs au temps. 	<ul style="list-style-type: none"> . Faire les ateliers du pied droit et du pied gauche 	
	Sois "Doué" en Dessin !!	Dessine des dessins en rapport avec le football et ton Club !!!! (Fanion - Terrain - Entraînement - Ballon - Joueurs (euses) - Gardiens - Plongeurs etc...)						
	Sois "Doué" en Vidéo !!	Faites vous filmer !!!! poster vos vidéos sur l'instagram ou le facebook du RC Doué - N'oubliez pas de citer la page du club "RC Doué Football" en postant votre vidéo !!! Montrez nous vos Exploits !!!						<ul style="list-style-type: none"> . Autres réalisations . PO Challenge . Déguisement