



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

CATEGORIE	ATELIERS	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Bonus	
U9	JONGLERIE	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 3 jongles Pied Droit . 3 jongles Pied Gauche . Rattraper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 5 jongles Pied Droit . 5 jongles Pied Gauche . Rattraper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 8 jongles Pied Droit . 8 jongles Pied Gauche . Rattraper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . 10 jongles Pied Droit . 10 jongles Pied Gauche . Rattraper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . Jonglerie sur 4-5m et mettre le ballon au pied dans une poubelle 	<ul style="list-style-type: none"> . Maxi de jongles PD-PG . En famille, amener le ballon sans toucher le sol dans une poubelle 	
	TIR	<ul style="list-style-type: none"> . Poubelle à 4m . Ballon dans les mains . Tirer au pied pour envoyer dans une poubelle . 2x de suite 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans un Plot ou bouteille . 2x de suite . Distance de 8m 	<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 5-6m du mur 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans une poubelle . Distance aléatoire 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans un endroit insolite (fenêtre de maison ou voiture etc... Imagination) . 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 et sans que le ballon s'arrête . Le réaliser PD et PG 	<ul style="list-style-type: none"> . Slalom en 8 plots à 2m d'intervalle . 12 touches de balle pour revenir au point de départ . 3x de suite 	<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"> . 2 ateliers l'un à côté de l'autre . Bâttre vos parents - frères ou sœurs en 2 tours 	<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 !!!						Autres réalisations PQ Challenge Déguisement