



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

CATEGORIE	ATELIERS	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Bonus	
U11	JONGLERIE	<ul style="list-style-type: none"> . 5 jongles pied fort . 5 jongles pied faible . 5 jongles de la Tête 	<ul style="list-style-type: none"> . 10 jongles pied fort (2x) . 8 jongles pied faible (2x) . 8 jongles de la Tête (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> . 15 jongles pied fort (2x) . 10 jongles pied faible (2x) . 10 jongles de la Tête (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> . 20 jongles pied fort (2x) . 15 jongles pied faible (2x) . 12 jongles de la Tête (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon dans les mains . Jonglerie sur 7-8m 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 5m . Ballon dans les mains . Tirer au pied pour envoyer dans une poubelle . 2x de suite (PD et PG) 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans un Plot ou bouteille . Le ballon ne touche pas le sol avant de toucher l'obstacle . 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 (PD et PG) . But à 6-7m du mur 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Tirer dans une poubelle . Distance aléatoire . Faire le plus loin possible 	<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 . 3 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 . 10 touches de balle pour revenir au point de départ . 4x de suite 	<ul style="list-style-type: none"> . 3 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 3 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 Renfo !!	<ul style="list-style-type: none"> . Course : Courir au moins 1x par semaine . Gainage : Face sur les coudes et côtés (20"x 3 rep) . Pompes : 2 séries de 5 répétitions . Abdos : 3 séries de 7 répétitions 						
	Sois "Doué" en Vidéo et en Dessin !!	Dessine des dessins en rapport avec le football et ton Club !!!! (Fanion - Terrain - Entraînement - Ballon - Joueurs (euses) - Gardiens - Plongeurs etc...) 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 . PQ Challenge . Déguisement