



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

CATEGORIES	ATELIERS	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Bonus	
U15 U17	JONGLERIE	<ul style="list-style-type: none"> . 30 jongles pied fort . 30 jongles pied faible . 20 jongles de la Tête 	<ul style="list-style-type: none"> . 50 jongles pied fort (3x) . 50 jongles pied faible (3x) . 40 jongles de la Tête (3x) 	<ul style="list-style-type: none"> . Alternner PG et PD x30 (2x) . Alternner Pied-Genou-Tête x10 . 2 Tours du monde à la suite 	<ul style="list-style-type: none"> . Alternner PG et PD x40 (2x) . Alternner Pied-Genou-Tête x20 . 3 Tours du monde à la suite 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Jonglerie sur 15m et mettre le ballon au pied dans une poubelle 	<ul style="list-style-type: none"> . Maxi de tours du Monde . En famille, amener le ballon sans toucher le sol dans une poubelle 	
	TIR	<ul style="list-style-type: none"> . Poubelle à 8m . Ballon dans les mains . Tirer au pied pour envoyer dans une poubelle . 3x 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 . 3x de suite (PD et PG) . Distance de 15m 	<ul style="list-style-type: none"> . Départ ballon au sol . Mettre le ballon en jonglerie . Tirer dans un mur pour marquer dans une poubelle . 3x de suite (PD et PG) . Poubelle à 5m 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 3m d'intervalle . 5 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 3m d'intervalle . 10 touches de balle pour revenir au point de départ . 3x de suite 	<ul style="list-style-type: none"> . 3 tours de slalom en 8 . 10 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 2x par semaine . Gainage : Face sur les coudes et côtés (30"x 5 rep) . Pompes : 3 séries de 12 répétitions . Abdos droits : 3 séries de 20 répétitions 						
	Sois "Doué" en Vidéo et en Dessin !!	<ul style="list-style-type: none"> . 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