



La gazette des Rouges et Noirs

Voici un nouveau défi foot en attendant de se retrouver.

Tu pourras réaliser cette séance chez toi ou dans ton jardin !!! seul ou en famille !!!



1 ECHAUFFEMENT

Parcours sans ballon

1. Aller – Retour en trottinant : X 2
2. Aller – Retour en montées de genoux : X 2
3. Aller – Retour en talons fesses : X 2
4. Aller – Retour en pas chassés : X 2
5. Aller en flexion – Retour en extension (fais une tête) : X 2
6. Aller en marche arrière – Retour en trottinant : X 2
7. Aller en sprint – Retour en trottinant : X 2
8. Aller – Retour en marchant : X 1



Jonglage avec un ballon ou une paire de chaussettes de foot.

Réaliser le maximum de contacts avec ton pied fort.



2 DEFI TECHNIQUE

"Le duel de l'élégance"



• Consignes :

- Identifier 2 zones :

1. "Zone duel" : place un objet au milieu symbolisant le défenseur (chaise / carton...) puis un but avec 2 poteaux
2. "Zone gages" en cas d'échec au défi technique

• Déroulement :

- Traverse la "zone duel" avec ton ballon, évite le défenseur avec le geste technique demandé et marque un but !
- Réalise 10 passages, en cas d'échec, passe à la zone Gages et fais ton gage.

Préconisation : Ajuste la taille de la "zone duel" et la distance du but en fonction de ton espace disponible (jardin / appartement / maison...)

• 10 passages :

- 1 : Conduite libre, fixation du défenseur, crochet pour éliminer et frappe
- 2 : Conduite extérieur pied fort, crochet extérieur pied faible et frappe pied faible
- 3 : Conduite extérieur pied faible, crochet extérieur pied fort et frappe pied fort
- 4 : Conduite intérieur pied droit - pied gauche, crochet libre et frappe
- 5 : Conduite libre, petit pont sous la chaise et frappe
- 6 : Conduite libre, grand pont et frappe

• Gages à effectuer en cas d'échec :

- Pour les défis 1-2-3 : faire 3 fois le tour de l'atelier à cloche pied
- Pour les défis 4-5-6 : faire 2 fois le tour de l'atelier en marchant comme un canard



3 QUIZZ



Culture foot : Connais-tu bien le club du Bry F.C. ?

1. En quelle année le club du Bry F.C a-t-il été créé ?
 1933 1998 2017
2. Quelles sont les couleurs du Bry F.C. ?
 Rouge et Noir Jaune et Noir Rouge et Blanc
3. Comment s'appelle le stade du F.C. Bry ?
 Le stade des Bryards Parc des Sports des Maisons Rouges
4. Comment s'appelle le président du F.C. Bry ?
 Franck Roulon Didier Deschamps Adam's
5. Combien y-a-t-il de joueurs et d'éducateurs licenciés au F.C. Bry ?
 45 115 328
6. Le terrain de football sur lequel s'entraîne l'équipe des U8 porte le nom d'un ancien joueur du Bry F.C. ? Ce joueur a gagné une coupe d'Europe et a joué en équipe de France. Mais qui est-il ?
 Junior Vincent Guérin Neymar



4 DES JEUX

Retrouve les mots suivants dans la grille ci-dessous.

PETIT
GARCON
BALLON

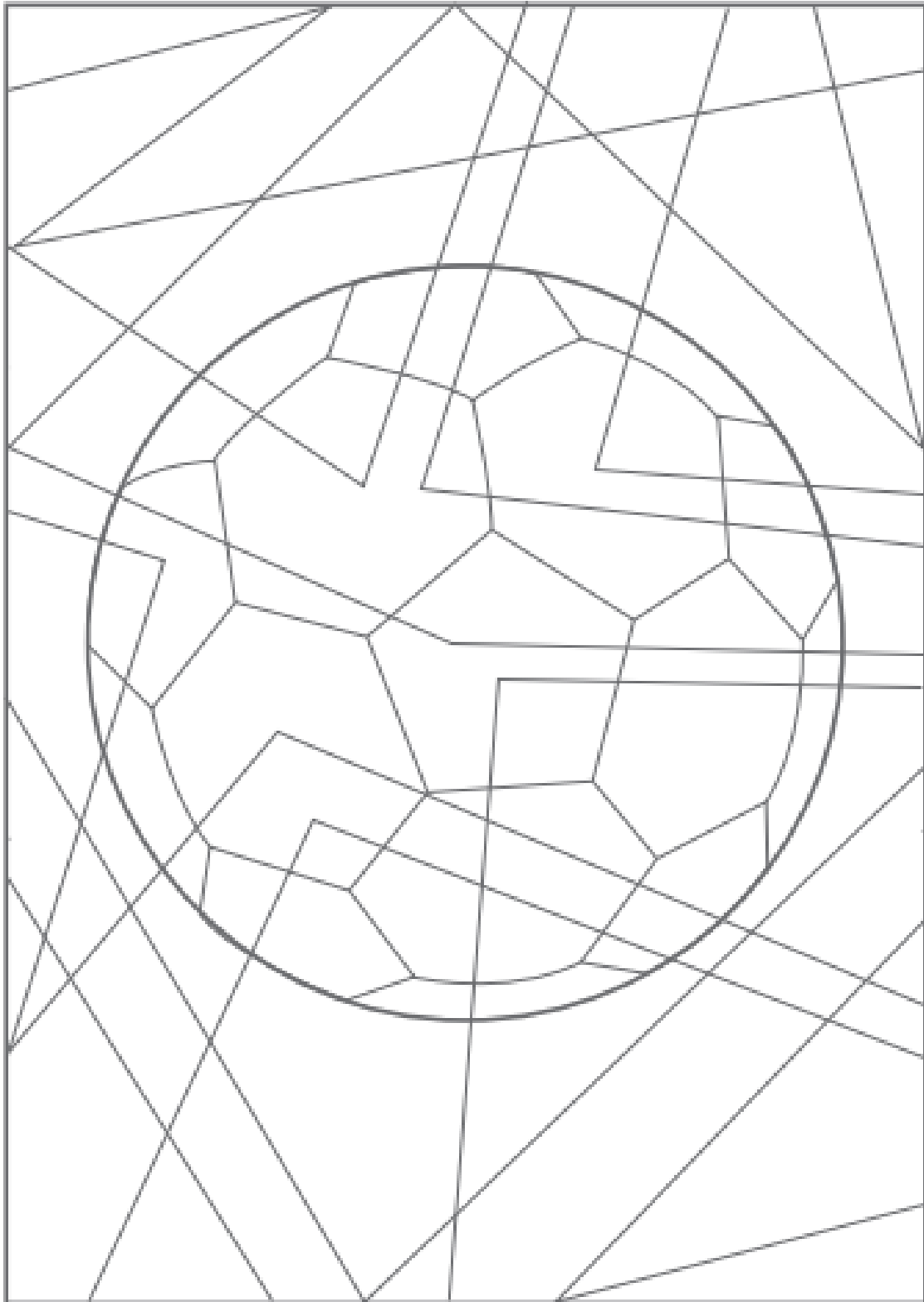
CRAMPONS
SHORT
SPORTIF

CAPITAINE
ARBITRE

C	P	B	A	L	L	O	N	Y	T
A	L	A	K	Y	A	C	M	T	L
P	Z	R	S	M	G	D	I	I	W
I	G	B	A	W	A	C	P	T	T
T	E	I	N	U	R	O	R	E	R
A	M	T	H	P	C	J	P	P	O
I	P	R	I	V	O	H	G	H	H
N	C	E	Z	F	N	T	C	J	S
E	F	I	T	R	O	P	S	B	H
X	S	N	O	P	M	A	R	C	G

Quelle frappe de l'attaquant du F.C. BRY ! Malheureusement, le ballon heurte le poteau.
Vois-tu les sept différences entre les deux dessins ?
Indique-les d'une croix dans le dessin du bas.





Réponse du quizz :