

Défis Football : Conduite de balle

Consignes:

Installe deux repères (bouteilles, plots...) espacés de 3 mètres.
Ballon au pied tu réalises un double 8 chronométré.



Cible/objectif à atteindre:

Tu essaies de battre ton record chronométrique à chaque tentative.
Tu peux défier un copain à distance
Tu peux changer de taille de balle

Score:

Fais trois tentatives par défi, et tu peux recommencer après.
Remplis ton tableau pour voir tes progrès.

Défi n°1:

Réalise un double 8 avec la surface de pied que tu veux.

Défi n°2:

Réalise un double 8 avec le pied droit.

Défi n°3:

Réalise un double 8 avec le pied gauche.

Défi n°4:

Réalise un double 8 avec l'intérieur des deux pieds.

Défi n°5:

Réalise un double 8 avec l'extérieur des deux pieds.

Défi n°6:

Réalise un double 8 avec la semelle avant.

Défi n°7:

Réalise un double 8 avec la semelle arrière.

TABLEAU DES RESULTATS

Remplis le tableau avec des symboles représentant une unité de temps:

Exemple: 1 minute 30 secondes et 10 centièmes = **1'30"10**

	Défi1	Défi2	Défi3	Défi4	Défi5	Défi6	Défi7
Lundi							
Mardi							
mercredi							
jeudi							
vendredi							