

Activités de reprise proposées des enfants aux adultes

Pour un groupe de dix joueurs maximum, encadrement
compris, en terrain extérieur uniquement (terrain à 11, 8 ou 5).



Activités
individuelles
sans ballon



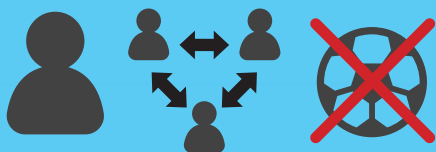
Parcours
de coordination
motrice.



Circuit training
éducatif de renforcement
musculaire.



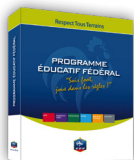
Atelier d'Air football
(travail des gestes
à vide, visualisation).



Activités individuelles au
sein d'un groupe, sans ballon
et sans collaboration



Jeux pré-sportifs
(jeux en miroir,
1-2-3 Soleil, etc.).



Ateliers du Programme
éducatif fédéral.



Biathlon technique
(quiz et parcours).



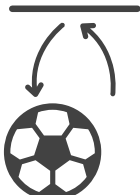
Enchaînements de mouvements rythmés
par la musique et inspirés du football.



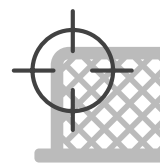
Activités individuelles avec un ballon
personnalisé (*Mon ballon*) ou activités avec
passage du ballon possible entre deux joueurs



Exercices techniques
(parcours, jonglerie).



Ateliers de passes
(avec un mur,
une planche de rebond
ou un autre joueur).



Ateliers de tirs
de précision
(but, bêche cible).