Le sport scolaire de l'École publique

Les défis

du district de football 4

❶ Je prends un ballon.

❷ Je place 2 objets à 1 mètre de distance (2 bouteilles, 2 gobelets, 2 chiffons…)

Le « duo semelle intérieur du pied »

Déroulement : ➢ Je suis debout, et je place le ballon sous ma semelle gauche ou droite.

➢ Je ramène le ballon **avec la semelle** vers moi puis je **passe** le ballon de **l'intérieur du pied** gauche vers le pied droit. Je recommence avec le pied droit. Etc…

➢ Je comptabilise le nombre de passages en 30 secondes.

Le« jonglage rebond »

Déroulement : ➢ Je suis debout, et je place le ballon devant moi.

➢ Je **jongle et je laisse un rebond avant de refaire un jongle.**

➢ Je comptabilise le nombre de jongles en 30 secondes.

Le « huit »

Déroulement : ➢ Je suis débout, et je place le ballon devant moi.

➢ Je dois réaliser **un slalom en forme de huit.**

➢ Je comptabilise le nombre de jongles en 30 secondes.

Avec l'usep91 et le district de football Daq ou pas daq !

Trois, deux un … slalomez !

Variables :

- *diamètre et gonflage du ballon ;*
- *distance du slalom ;*
- *conduite du pied droit, du pied gauche ; intérieur et extérieur du pied.*
- *vitesse des gestes.*

USEP Essonne
Centre Victor Hugo
10 bis, square Lamartine 91 000 Evry
Tél : 01 64 97 00 15 Tél : 06 80 74 18 99 courriel : usep91@wanadoo.fr
www.essonne.comité.usep.org
Association régie par la loi du 1er juillet 1901
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de la ligue de l'enseignement un avenir par l'éducation populaire