



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

25/03/2023




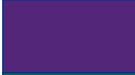




	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	OCCITANIE
DISTRICT	AVEYRON
CLUB	Union Sportive Montbazens Rignac (561143)

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez



25/03/2023

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





LACETS, C'EST GAGNE !

- Le nombre de personnes touchées : 32
- Le public cible : catégorie U6 / U7
- Déroulé de l'action
 - ✓ Début séance 10h : 4 groupes de 8
 - ✓ Entraînement classique pour 3 groupes / atelier « FAIRE SES LACETS » pour le groupe restant
 - ✓ L'atelier dure environ 20 minutes
 - Diffusion d'une vidéo Youtube ludique et éducative pour apprendre à faire ses lacets
 - Démonstration par le responsable de catégorie (Frédéric Bru)
 - Mise en pratique des explications par les enfants
 - Exercice mélangeant football et lacets
 - Parcours de dribbles avec une étape « lacets »
 - Course de 2 équipes

- Cet apprentissage est tout à fait déterminant, dans la mesure où des lacets mal faits :
 - ✓ Rendent la conduite de balle plus difficile,
 - ✓ Facilitent la chute et augmentent donc le risque de blessure
 - ✓ Font gagner les jeunes joueurs en autonomie.



25/03/2023