



Le 30 mars 2020

Activité n°4 : Football à domicile

Le football vous manque ?

Nous aussi...

Mais qui dit confinement ne dit pas forcément arrêt de toute activité. De multiples exercices techniques à faire à domicile existent, dans le but de maintenir, voire d'améliorer ses habiletés.

Un large choix de vidéos existe sur Internet et nous en avons sélectionnées quelques-unes selon trois critères principaux :

- 1) Les exercices prennent peu de place.
- 2) Matériel minimum : un ballon (+ éventuellement quelques assiettes plastiques ou objets pour délimiter une zone).
- 3) Les exercices sont silencieux et peuvent se faire à l'intérieur d'un appartement, sans forcément avoir des problèmes avec les voisins 😊

Il va de soi que si vous avez une terrasse ou un jardin cela convient également.

Voici une brève présentation de chaque vidéo avec son lien :

1) 10 exercices à faire dans un carré de 2m x 2m. Une minute par exercice et difficulté progressive.

<https://blog.choosefootball.com.au/10-football-training-drills-to-improve-your-childs-soccer>

2) Entraînement technique de routine à effectuer pieds nus, ce qui améliore fortement la proprioception (= sensibilité profonde consciente ou non, de la position des différentes parties du corps, en l'occurrence des pieds).

https://www.youtube.com/watch?v=GPyO699v1_U

3) Technique et condition physique : 20 exercices techniques d'une minute chacun à enchaîner sans arrêt. La durée ou le nombre d'exercices peut être adaptée en fonction de ses capacités physiques.

https://www.youtube.com/watch?v=r_tEXmClvKI

Alors toutes et tous à votre ballon et bon entraînement !