



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club AS Dauphin

Date Saison 2019/20

Nb participants 10

District

District des Alpes
de Football

Thématique

Culture Foot
Santé



Nom de l'action

Un sac de football
sain

Résumé de l'action

Pour commencer la saison, les éducateurs Yoann Sanchez et Sven Goteland organise des exercices d'entraînement spéciaux pour apprendre à ses joueurs comment préparer un sac de football et ce qui constitue un goûter sain pour un match de football.

Le coach Yoann installe un parcours de motricité et dispose d'un tas d'objets à la fin avec un cerceau rouge et un cerceau vert. Les joueurs doivent compléter le parcours et ensuite choisir un objet et le placer soit dans le cerceau vert (il doit être rangé dans un sac de football) soit dans le cerceau rouge (il ne doit pas être rangé dans un sac de football). L'équipe qui réussit à "ranger son sac" en premier gagne.

Cet exercice est un excellent moyen de rendre les jeunes joueurs responsables de leur équipement de football dont ils ont besoin lors des matchs, et il leur donne également des leçons précieuses sur une alimentation saine pour les activités sportives.

Parce que Coach Yoann et Coach Sven fournissent un environnement amusant et dynamique, les jeunes joueurs U7 adorent cet exercice et les leçons qu'ils apprennent perdurent pendant toute la saison.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Session d'entraînement qui a eu lieu en septembre 2020 avec les joueurs U7 apprenant à fabriquer leurs sacs de football.

