

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

LIGUE BOURGOGNE-FRANCHE COMTÉ
DISTRICT DOUBS-TERRITOIRE DE BELFORT

CLUB / GROUPEMENT : AS ROUGEGOUTTE u18

U6
U9

U10
U13

U14
U19

CHOIX DE LA THÉMATIQUE



INTITULÉ DE L'ACTION : Champion de la Proprioception

PHOTO(S) DE L'ACTION :



RÉSUMÉ DE L'ACTION :

Le Champion de la Proprioception, travail réalisé avec le groupe U18 J'ai d'abord posé la question qui savait expliquer la proprioception, un joueur a répondu correctement, j'ai donc donné la définition de la proprioception, cela correspond à la sensibilité du système nerveux aux informations des muscles, des os ainsi que des articulations, en football la proprioception va permettre en match d'éviter au maximum les blessures telles que les entorses de la cheville pourraient être évitées avec un travail préventif à l'entraînement Descriptif du jeu: Par 2 l'un en face de l'autre, un envoi du ballon sur pied, temps de travail une minute L'exercice dans l'ensemble a été bien réussi seul un ou 2 joueurs ne parvenaient pas à tenir une minute J'ai complexifié le jeu en étant par paire et tous les 2 sur un pied et ils devaient faire des échanges pied mains pendant une minute et la moins bonne paire descendait et la meilleure montait