





J'aIME le FOOT

# Cycle Para Foot Adapté

## Contenus pédagogiques



NIVEAU DÉBUTANT

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

NIVEAU CONFIRMÉ

ÉCHAUFFEMENT

JEU

EXERCICE

Conduite + Tir

Contrôle + Tir

Dribble + Tir

Passe + Tir

SANS ADVERSAIRE

OU

SITUATION

Dribbler un adversaire et marquer

2 contre 1

AVEC ADVERSAIRE

MATCH

3 contre 3

5 contre 5

7 contre 7