

CHAMP D'INTÉRÊT FOOTBALL

DESCRIPTION

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui désirent apprendre ou parfaire les techniques et stratégies reliées au football. En effet, des cours spécialisés dans ce sport sont présents à même l'horaire scolaire. Ce programme se veut inclusif et non exclusif puisque le football est LE sport d'équipe par excellence. Tout le monde y trouve son compte et tout le monde a un rôle à jouer. Le champ d'intérêt football s'adresse aussi à tous les sportifs qui cherchent à s'améliorer chaque jour et qui aiment s'entraîner en groupe.

Bien évidemment, des cours d'éducation physique dits réguliers sont aussi présents dans l'horaire scolaire.

Préalable requis

Avoir en sa possession une paire de souliers à crampons (soccer, baseball, football, etc.)
L'entièreté du matériel est fournie.

Notions vues dans le cadre de ce cours

- Règlements de base du football
- Technique de lancer du ballon
- Technique pour attraper le ballon
- Technique de botter
- Technique pour bloquer
- Technique pour plaquer
- Notions de musculation
- Technique de sprint