



# Calendrier de l'Avent 2020 du jeune footballeur



1

Effectue le plus grand nombre de jongles en 1 min



2

Réalise une vidéo FitFoot de 2 min



3

Quizz  
→ [Les Incollables](#)



4

Construis ton parcours technique et réalise le 4 fois pendant 4 min

5

Téléthon

Fais une action pour le Téléthon

6

Cours la plus grande distance pendant 5 min aux alentours de chez toi

7

Dessine le logo de ton club



8

Réalise 8 fois :  
- 8 cloche-pieds pied D  
- 8 cloche-pieds pied G  
- 8 pieds joints

9



Fais ton plus beau parcours de Golf-Foot



10

Réalise 10 sprints de 10m avec 10 sec de récupération

11

Quel est ton XI de Légende ?



12

Fais contre un mur en 1 touche :  
- 12 passes pied D  
- 12 passes pied G  
- 12 passes alternées

13

Fais des jongles avec un objet qui n'a rien avoir avec le football



14

Appelle ton éducateur pour prendre des nouvelles



15

Effectue :  
- 15 flexions  
- 15 extensions  
- 15 flexions/extensions

16

Construis toi un parcours de motricité et réalise le en 16 sec



17

Marque ton plus beau but



18

Crée ta carte > [FUT FIFA](#) comme un pro



19

Challenge un membre de ta famille en Futnet sur 19 min



20

EcoRun : Cours/Marche en famille pendant 1h à 1km de ton domicile et ramasse les déchets



21

Défie un membre de ta famille à un jeu de société

22

Freestyle-Foot : Montre nous ton plus beau geste technique



23

Joue la comme Deschamps :   
Quelle est ta liste des 23 Bleus pour l'Euro 2021 ?

24

Prends toi en Selfie devant ton sapin aux couleurs de ton club  