

## Monsieur Jourdain et le prof de Football

Maître de Foot :  
Monsieur Jourdain

Bonjour Monsieur Jourdain ! Nous allons démarrer ce cours.

Oh, que j'attendais ce cours. J'ai hâte de commencer !

Alors, nous allons commencer par l'échauffement. Pendant 2min, vous allez faire des montées de genoux, vous devez monter vos genoux un par un au niveau de votre bassin tout en allant à une vitesse constante.

D'accord monsieur, commençons.

Non monsieur ! Un, deux, Un, deux, un genou après l'autre ! Pas les deux en même temps !

Ouf

Allez, monsieur, allez boire, c'est fini.

Enfin, à demain monsieur le maître.

Non monsieur, c'était juste l'échauffement.

AH

Nous allons passer aux frappes.

Oh oui, je vais mettre des très belles frappes !

Je vais mettre le ballon au point de penalty, vous devez prendre trois pas d'aillant et avec l'intérieur vous mettez un coup sec dans le ballon, après, pour contrôler votre force de frappe, vous devez taper dans la balle très fort, pour monter le ballon, vous devez tirer avec le haut du pied au niveau des lacets, vous mettez de la force. Maintenant, c'est à vous de frapper : allez !

Oh là, tant d'informations !

Non, monsieur ! 3 pas d'aillant ! Allez ! Plus fort ! Maintenant essayez de lever la balle !

Ouf ! C'est fatiguant, et dur !

C'est bon monsieur, c'est fini. Nous allons passer aux passes. Allez boire 2min et on reprend.