



Saison 21/22



## PHASE DEPARTEMENTALE

### DEFI JONGLAGE – PHASE DEPARTEMENTALE

#### Objectif Garçons

Réaliser la meilleure moyenne de temps par équipe (tous les scores seront pris en compte).

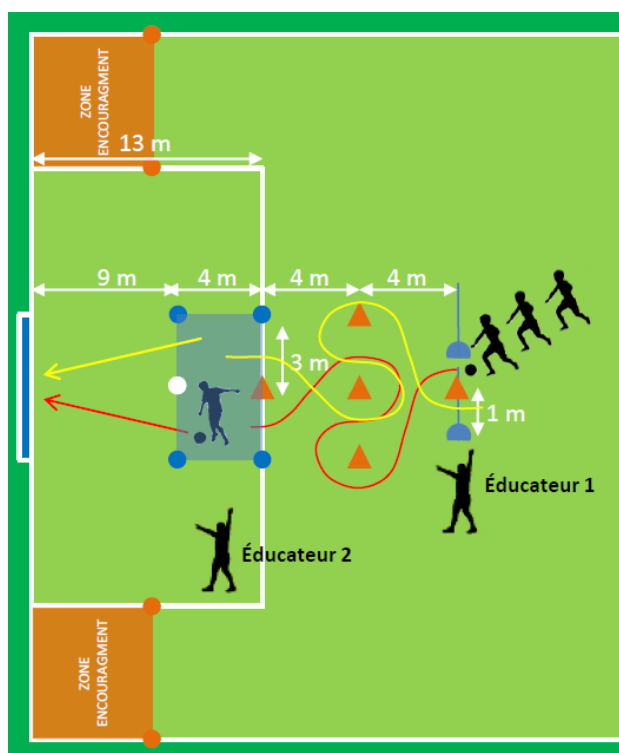
1. Chaque joueur se présente en tenue de footballeur : chaussures de football, maillot, short, bas relevés avec protèges tibias)
2. Votre ballon personnel est utilisé.
3. L'épreuve de jonglage porte sur 2 surfaces de contact :
  - Pieds : 50 contacts.
  - Tête : 20 contacts.
4. Chaque joueur bénéficie de 2 essais. Le 2<sup>ème</sup> essai s'effectue immédiatement après le 1<sup>er</sup> (pas de 2<sup>ème</sup> essai si l'objectif /contact est réussi au 1<sup>er</sup>)
5. Pour le jonglage « pieds » la montée du ballon s'effectue avec l'un de 2 pieds.
6. Pour le jonglage « tête » la montée du ballon se fait à la main.
7. Dans tous les essais, pieds et tête, aucune surface de rattrapage n'est tolérée.

#### Objectif Filles

Réaliser la meilleure moyenne de temps par équipe (tous les scores seront pris en compte).

1. Chaque joueur se présente en tenue de footballeur : chaussures de football, maillot, short, bas relevés avec protèges tibias)
2. Votre ballon personnel est utilisé.
3. L'épreuve de jonglage porte sur 2 surfaces de contact :
  - Pieds : 20 contacts.
  - Tête : 10 contacts.
4. Chaque joueur bénéficie de 2 essais. Le 2<sup>ème</sup> essai s'effectue immédiatement après le 1<sup>er</sup> (pas de 2<sup>ème</sup> essai si l'objectif /contact est réussi au 1<sup>er</sup>)
5. Pour le jonglage « pieds » la montée du ballon s'effectue avec l'un de 2 pieds ou à la main.
6. Pour le jonglage « tête » la montée du ballon se fait à la main.
7. Dans tous les essais, pieds et tête, la surface de rattrapage est tolérée.

## DEFI CONDUITE – PHASE DEPARTEMENTALE



### Légende:

- départ gaucher
- départ droitier
- zone de frappe
- zone d'encouragement

### Objectif:

Réaliser la meilleure moyenne de temps par équipe (tous les scores seront pris en compte).

### Déroulé de l'atelier:

Chaque joueur(se) doit réaliser une conduite de balle pour arriver dans la zone de frappe et effectuer un tir afin d'atteindre une des cibles de la bâche. Le côté de départ est au choix. Le chronomètre démarre quand le 1<sup>er</sup> joueur débute la conduite de balle (passage de la ligne) et il s'arrête au moment du tir du dernier joueur. Le départ du joueur suivant est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Un joueur qui ne respecte pas le circuit doit revenir à l'endroit de l'irrégularité pour continuer le slalom. Si le tir est déclenché après passage du mauvais côté du dernier cône, pas de bonus possible.

### Temps bonus :

Si cible atteinte = - **3 secondes (cible basse - 1 rebond autorisé avant la cible)** et - **10 secondes (cible haute)** sur le temps total. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe. **Bâche utilisée lors du défi conduite.**

**Pénalité : 10 secondes si la frappe a lieu avant la zone**

### Éducateurs

Éducateur 1 : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage

Éducateur 2 : gestion des passages (respect du circuit)

Éducateur 3 : prise de notes (comptabilisation des bonus, temps), gestion des ballons et des joueurs après le tir.

