

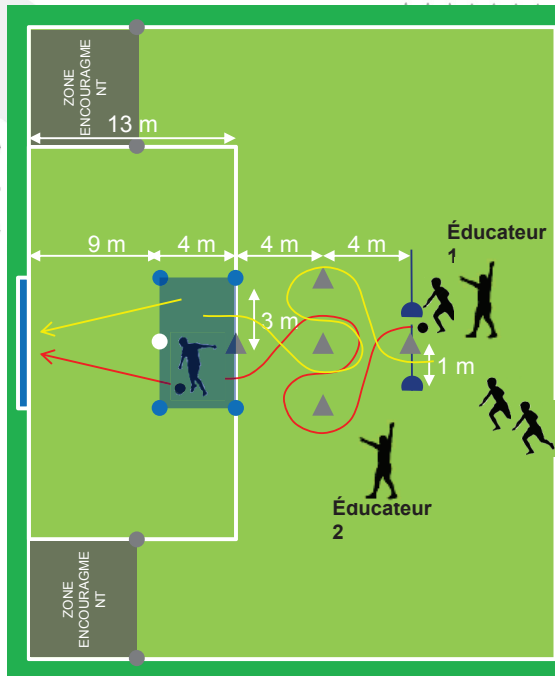


Défis techniques

DESCRIPTIFS DES ATELIERS

PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI CONDUITE



Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

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 bûche. Le côté de départ est au choix. Le chronomètre démarre quand le 1^{er} 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.

Légende

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

Temps bonus :

Si cible atteinte = **-3 sec** cible basse ou **-10 sec** cible haute sur le temps total. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe.

Si moins de 12 joueurs(ses) :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages. Celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

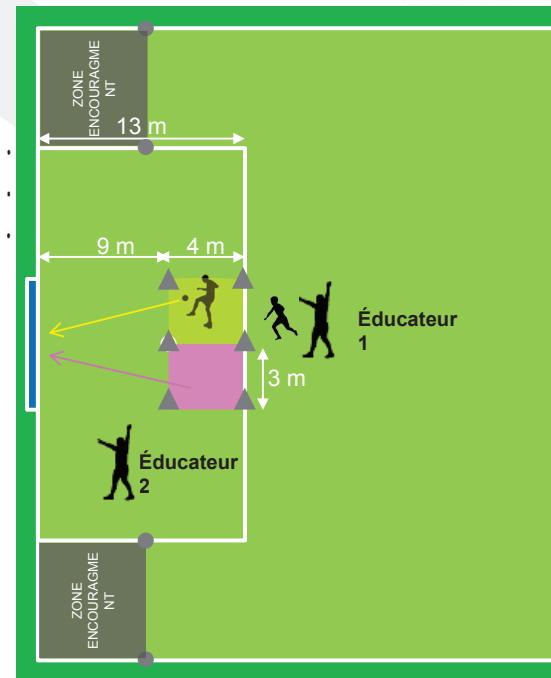


Défis techniques

DESCRIPTIFS DES ATELIERS

PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI JONGLAGE



Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Déroulé de l'atelier :

Chaque joueur(se) doit réaliser des jonglages en statique (30 pour le Niveau A et 15 pour le niveau B) dans la zone prévue à cet effet (au choix) et enchaîner une frappe de volée ou au sol afin d'atteindre une des cibles de la bûche. L'entrée du joueur suivant dans la zone 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. Le départ se fait balle au sol (ou à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage), les jongles s'effectuent en posant le pied au sol avant chaque contact. Si 1 pied est posé à l'extérieur de la zone, les jonglages s'arrêtent.

Légende

- Tir gaucher
- Tir droitier
- Zone de jonglage pour gaucher
- Zone de jonglage pour droitier
- Zone d'encouragement

Malus :

+ 2 sec par jonglage manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18X2 sec.)

Bonus but

Si cible atteinte = **-3 sec** cible basse ou **-10 sec** cible haute sur le temps total. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe.

Si moins de 12 joueurs :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.