

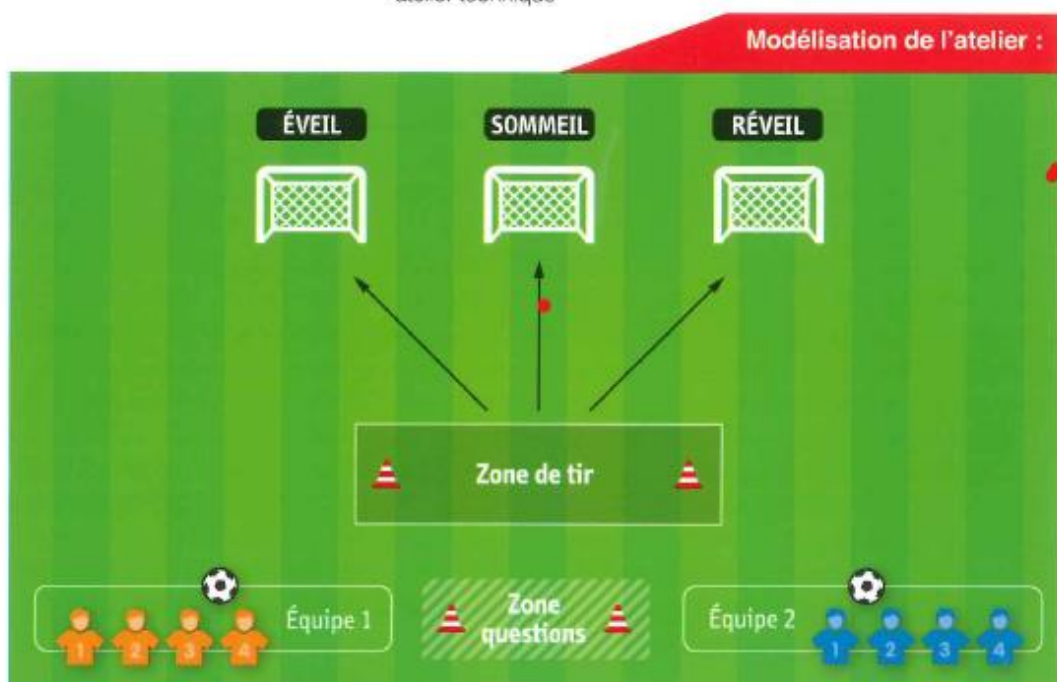
Défi technique Rentrée du Foot U10-U11

Cet atelier peut être installé dans une plaine de jeu :

La distance nécessaire entre la zone de tir et les cibles sont de 13 mètres, les 3 mini buts d'une distance de 3 mètres espacés d'une distance de 3 mètres.

Le club organisateur pourra mettre à disposition un éducateur pour gérer cet atelier

- **Compétences visées** : Adapter son sommeil à l'activité
- **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le joueur.
 - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
 - Répartir les joueurs en 2 équipes.
 - Demander à un joueur de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
 - Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
 - Attribuer les points de la manière suivante :
 - 1 point par but non marqué.
 - +1 point par but marqué.
 - +3 points par but marqué dans le « bon » but.
- **Espace nécessaire** :
 - 1/2 terrain de Football
 - **Encadrement souhaité** :
 - 1 personne
 - **Effectif idéal** :
 - 10 à 12 joueurs
 - **Durée de l'action** :
 - 15 minutes
 - **Matériel nécessaire** :
 - Quiz - 3 mini buts - Ballons -
 - Chasubles - Coupelles

QUIZ - SANTE - REVEIL / EVEIL / SOMMEIL

Questions « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond