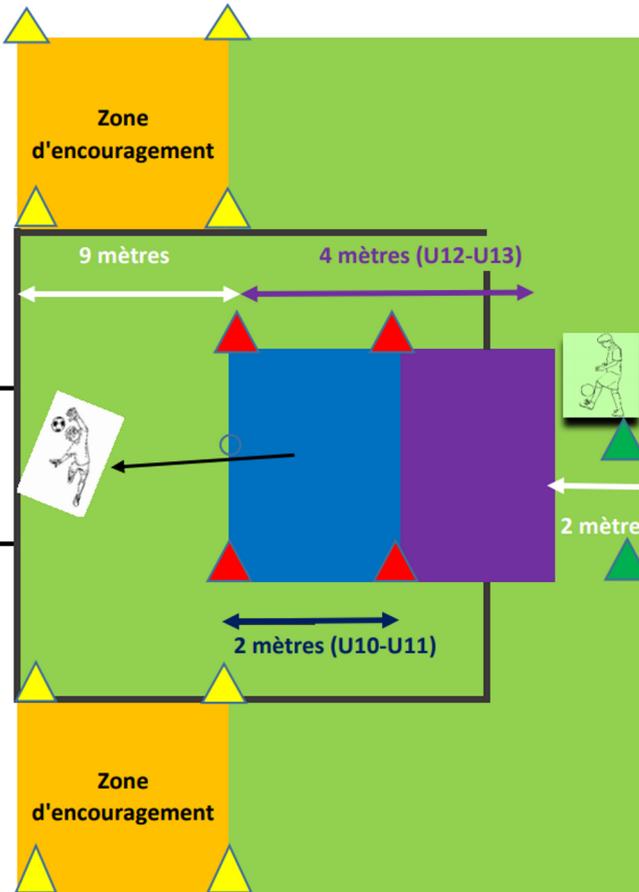




# DEFI TECHNIQUE

J3 - J4



### Objectif :

Réaliser le meilleur total de points possible en relais de 12 joueurs (ses)

### Déroulé de l'atelier :

L'équipe 1 est placée à 2 m de la zone de jonglage. A 6 m du point de pénalty pour les U10-U11 et à 8 m du point de pénalty pour les U12.U13.

Tour à tour, les joueurs entrent dans la zone de jonglerie (carré de 4 m de côté) située à hauteur du point de penalty pour les U10-U11 et 2 m en arrière de celui-ci pour les U12-U13.

**U12-U13 :** Arrivé dans la zone le joueur lève son ballon avec le pied et commence à jongler les 2 pieds et les genoux sont autorisés, 10 ou 20 contacts pour valider la jonglerie. 1 seul essai.

Le ballon est ensuite remis au sol et frappé ou joué de volée ou demi-volée vers le but. En cas d'échec à la jonglerie (inférieur à 10 contacts) le joueur ne marque aucun point. S'il réalise ses 10 contacts, il marque 3 points, s'il réussit ses 20 contacts, il marque 5 points. Si le joueur marque le but en ayant mis la balle à terre dans la zone, il bénéficiera d'un bonus de 2 points. S'il joue la balle de volée ou demi-volée et qu'il marque il gagnera 4 points. Le joueur suivant entre dans la zone à la frappe de balle du joueur précédent.

**Pour les U10-U11**, on lève aussi le ballon avec le pied mais on peut le laisser rebondir avant de commencer la jonglerie. 5 ou 10 contacts obligatoires pour valider la jonglerie. Idem en U12/U13 pour les surfaces autorisées et pour la frappe. 5 contacts = 3 pts et 10 contacts = 5 pts.

L'équipe gagnante est celle qui aura le plus de points en tenant compte des bonus.

### Educateurs :

Educateur 1 : veille au bon passage de ses joueurs et organise le doublement du passage s'il a lieu d'être pour les effectifs inférieurs à 12

Educateur 2 : gestion des passages lâche le bras du joueur au moment de la frappe).

Educateur du gardien de but.

Educateur 3 : responsable de comptage des points et dont l'équipe ne participe pas du tout au défi.

### Malus :

si échec au jonglage : 0 point

### Bonus points :

#### **U10/U11**

3 jongles = 1 pt

5 jongles = 3 pts

10 jongles = 5 pts

#### **U12/U13**

5 jongles = 1 pt

10 jongles = 3 pts

15 jongles = 5 pts

**But marqué = 3pts**

### Matériels

4 ballons ramenés par chaque équipe

12 plots

### 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

### Ordre de passage

Tirage au sort sur place

Equipe 1 opposé au gardien de l'équipe 3

Equipe 2 opposé au gardien de l'équipe 1

Equipe 3 opposé au gardien de l'équipe 4

Equipe 4 opposé au gardien de l'équipe 3