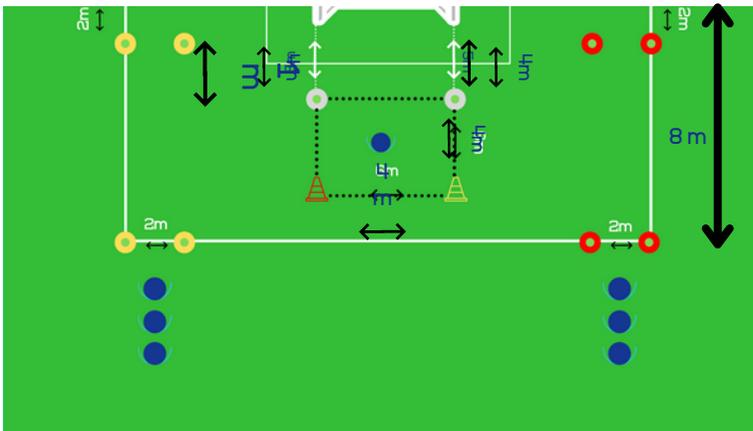


DEFI TECHNIQUE

CENTRE EN RETRAIT ET TIR

U11F-U13 F
FOOT A 5

MÉTRAGE



- Les portes de départs sont à 8 m (relance protégée)
- La porte de passage obligatoire avant le centre est à 1 mètre de la ligne de sortie de but (largeur de 2 mètres)
- Le carré dans lequel le ballon doit arriver mesure 4 mètres de côté et il est à 4 mètres des poteaux (largeur du but)
- Le carré est composé de 2 soucoupes côté but et de 2 grands plots côté surface des 8 mètres



Vidéo explicative à retrouver sur Youtube

"Défi technique : Centre en retrait et tir"

<https://www.youtube.com/watch?v=NoO8D06kb6g&t=4s>

(cliquez sur le lien)

RÈGLES



7 JOUEURS



TEMPS MAXIMUM

2 MINUTES EN U10/U11

1:30 MINUTES EN U12/13

- Chacun des 7 joueurs va frapper une fois au but d'abord d'un côté, puis de l'autre. On totalisera le nombre de buts marqués par l'équipe des 2 côtés. C'est l'équipe qui aura marqué le plus de buts qui gagnera le défi.

- On alternera les 2 équipes sur les 4 passages

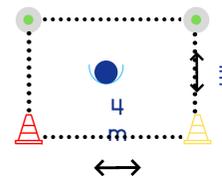
Equipe 1 à gauche

Equipe 2 à droite

Equipe 2 à gauche

Equipe 1 à droite

- Les 7 joueurs doivent passer au moins de 2' en U10 et U11 et en moins de 1'30 en U12 et U13
- Si une équipe dépasse le temps, elle se verra enlever 2 buts à son total (pénalité)



+2

- Le ballon doit être frappé à l'intérieur du carré

U13 F
EN 1 TOUCHE

U11 F
EN 2 TOUCHES

- Le vainqueur du Défi est l'équipe qui a marqué le plus de buts, elle remporte 2 points