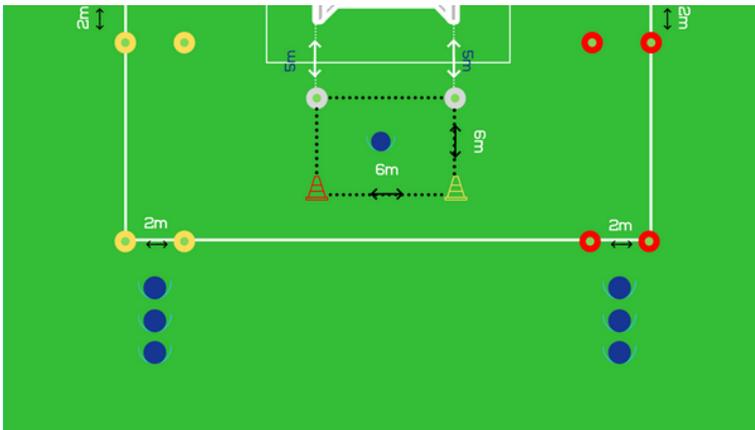


# DEFI TECHNIQUE

## CENTRE EN RETRAIT ET TIR

### MÉTRAGE



- Les portes de départs sont à 13 m (ligne de surface)
- La porte de passage obligatoire avant le centre est à 2 mètres de la ligne de sortie de but (largeur de 2 mètres)
- Le carré dans lequel le ballon doit arriver mesure 6 mètres de côté et il est à 5 mètres des poteaux (largeur du but)
- Le carré est composé de 2 soucoupes côté but et de 2 grands plots côté surface des 13 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



12 JOUEURS



TEMPS MAXIMUM

3 MINUTES EN U10/U11

2:30 MINUTES EN U12/13

- Chacun des 12 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

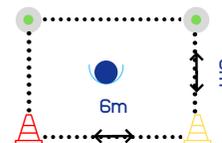
Equipe 1 à gauche

Equipe 2 à droite

Equipe 2 à gauche

Equipe 1 à droite

- Les 12 joueurs doivent passer au moins de 3' en U10 et U11 et en moins de 2'30 en U12 et U13
- Si une équipe dépasse le temps, elle se verra enlever 2 buts à son total (pénalité)



+2

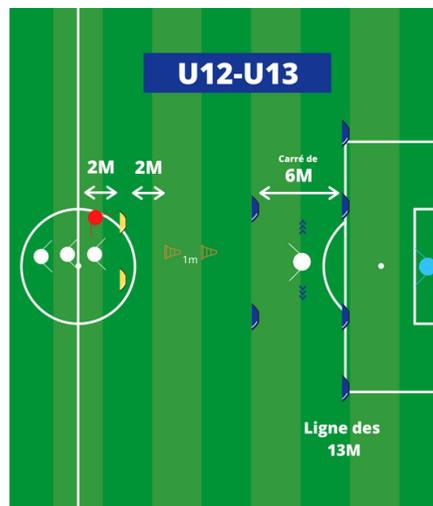
- Le ballon doit être frappé à l'intérieur du carré

**NIVEAU A**  
EN 1 TOUCHÉ

**NIVEAU B ET C**  
EN 2 TOUCHES

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

# MÉTRAGE



 DISTRICTESCAUT

## DEFI TECHNIQUE CONDUITE - PASSE - TIR

- Les portes de départ sont au milieu de terrain (chaque joueur doit avoir un ballon), 1 joueur est situé dans un carré de 6 mètres se situant à la ligne des 13 mètres.
- La porte de passage obligatoire avant le centre est à 2 mètres de la ligne de sortie de but (largeur de 2 mètres)
- Le carré dans lequel le ballon doit arriver mesure 6 mètres de côté et il est à 5 mètres des poteaux (largeur du but)
- Le carré est composé de 2 coupelles côté but et de 2 grands plots côté surface des 13 mètres
- Le tir peut s'effectuer depuis le carré ou en dehors du carré.

# RÈGLES



Vidéo à retrouver sur Youtube

"Défi technique : Conduite - Passe - Tir"

<https://youtu.be/zo3JvxPGSEY>

(cliquez sur le lien)



### DÉFI CHRONOMÉTRÉ

- 12 joueurs doivent réaliser le défi. Si l'effectif ne comporte pas ce nombre de joueurs, on double les passages selon un tirage au sort.
- Dans un premier temps, un joueur effectue une conduite de balle et un passage dans une porte. Il adresse ensuite une passe au joueur présent dans le carré.
- Après un contrôle orienté à gauche ou à droite, le joueur doit adresser une frappe en ne dépassant pas la ligne des 9 mètres en U10/U11 et 13 mètres en U12/U13.
- Un seul passage par équipe.



12 JOUEURS



TIRAVANT LES  
9 MÈTRES EN U10/U11  
11 MÈTRES EN U12/13



L'ÉDUCATEUR DONNE LE TOP DÉPART À CHAQUE FRAPPE

UN BUT =  
-3SEC.

- A chaque but marqué, un bonus de -3 secondes sera retiré sur le temps total de l'équipe.

+2

- Le vainqueur du Défi est l'équipe qui a réalisé le meilleur temps, elle remporte 2 points