



# 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 la ligne médiane (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.



Vidéo à retrouver su Youtube

"Défi technique : Conduite - Passe - Tir"

<https://youtu.be/zo3JvxPGSEY>

(cliquez sur le lien)

## RÈGLES



12 JOUEURS



TIR AVANT LES  
9 MÈTRES EN U10/U11  
11 MÈTRES EN U12/13



## 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.



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