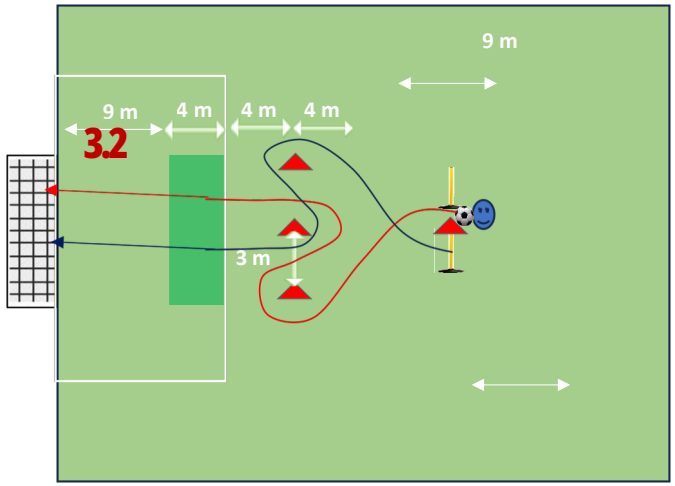
DÉFI TECHNIQUE FOOT À 5

CONDUITE - TIR



OBJECTIF : RÉALISER LE MEILLEUR TEMPS POSSIBLE EN RELAIS DE 8 JOUEUSES

- Chaque joueuse doit réaliser une conduite de balle, pour arriver dans la zone de frappe et tirer au but.
- Aucune GB dans le but
- Le chronomètre démarre lorsque la 1ère joueuse débute la conduite (passage de la ligne), et s'arrêtera au moment du tir de la dernière joueuse.
- Le départ de la joueuse suivante est déclenché au moment de la frappe de la joueuse précédente.
- Une fois le passage terminé, la joueuse doit se rendre en zone d'encouragement. Une joueuse qui ne respecte pas le circuit doit revenir à l'endroit de l'irrégularité pour continuer le slalom

Départ gauchères | Zone de frappe | Départ droitières

RÈGLES

8 JOUEUSES

TIR AVANT LES

9 MÈTRES EN U10/U11F et U12/13F

DÉFI CHRONOMÉTRÉ

8 joueuses doivent réaliser le défi. Si l'effectif ne comporte pas ce nombre de joueuses, on double les passages selon un tirage au sort.

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

L'ÉDUCATEUR DONNE LE TOP DÉPART À CHAQUE FRAPPE

UN BUT = -3 SEC.

UN BUT SANS REBOND = -6 SEC.

A chaque but marqué, un bonus de -3 secondes sera retiré sur le temps total de l'équipe.Si but marqué sans rebond = - 6 sec
Les bonus sont appliqués sur le temps total de l'équipe