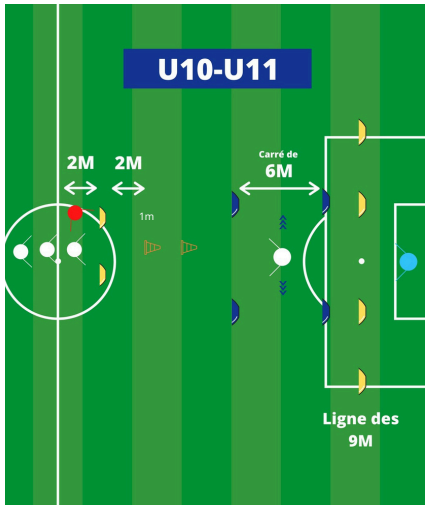
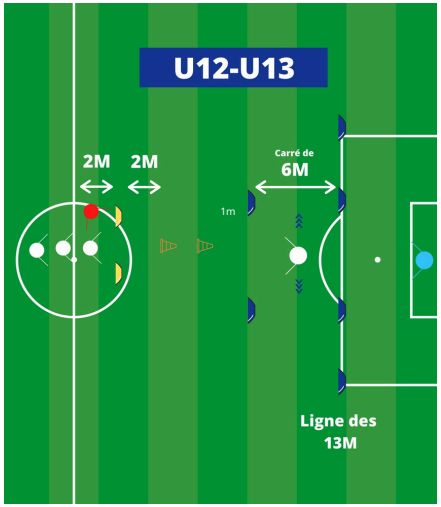
DÉFI TECHNIQUE FOOT À 8

CONDUITE -PASSE - TIR





- Les portes de départ sont au milieu de terrain (chaque joueuse doit avoir un ballon), 1 joueuse est située 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 JOUEUSES

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

DÉFI CHRONOMÉTRÉ

- 12 joueuses doivent réaliser le défi. Si l'effectif ne comporte pas ce nombre de joueuses, on double les passages selon un tirage au sort.
- Dans un premier temps, une joueuse effectue une conduite de balle et un passage dans une porte. Elle adresse ensuite une passe à la joueuse présente dans le carré.
- Après un contrôle orienté à gauche ou à droite, la joueuse 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