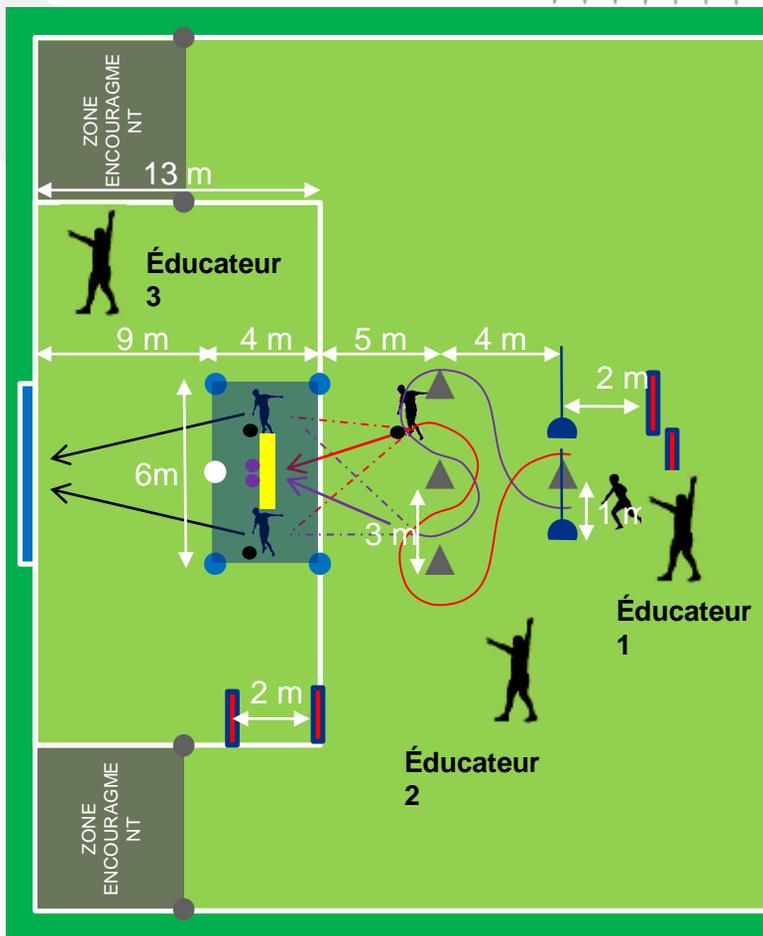


### PHASE RÉGIONALE U13G

### DÉFI CONDUITE U13G



#### Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

#### Déroulé de l'atelier :

Chaque joueur(se) doit réaliser une conduite de balle, une passe d'appui sur le mur de rebond pour arriver dans la zone de frappe et effectuer une frappe du côté de son choix afin d'atteindre une des cibles de la bêche. Le côté de départ est au choix.

Le chronomètre démarre quand le 1er joueur débute la conduite de balle (passage de la ligne) et il s'arrête au moment du tir du dernier joueur. Le départ du joueur suivant est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (quand l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Si le joueur manque le mur d'appui, il doit effectuer son tir avec un ballon de secours (à aller chercher au pied derrière le mur d'appui). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Un joueur qui ne respecte pas le circuit doit revenir à l'endroit de l'irrégularité pour continuer le slalom. Si le tir est déclenché après passage du mauvais côté du dernier cône, pas de bonus possible. Possibilité d'utiliser des cellules (passage entre les cellules du 1er joueur au départ et du dernier à l'arrivée).

#### Légende :

	Départ gaucher		Départ droitier
	Zone de frappe (ZF)		Cellules de chronométrage
	Zone d'encouragement		Ballons de secours
	Mur d'appui à 1m du point		

#### Bonus / Malus :

Si cible atteinte = **-3 sec** cible basse (1 rebond autorisé avant la cible) ou **-10 sec** cible haute sur le temps total. À chaque ballon secours utilisé, un malus de **+5 secondes est additionné au temps total**. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe.

#### Éducateurs :

**Educ.1** : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage

**Educ.2** : gestion des passages (respect du circuit)

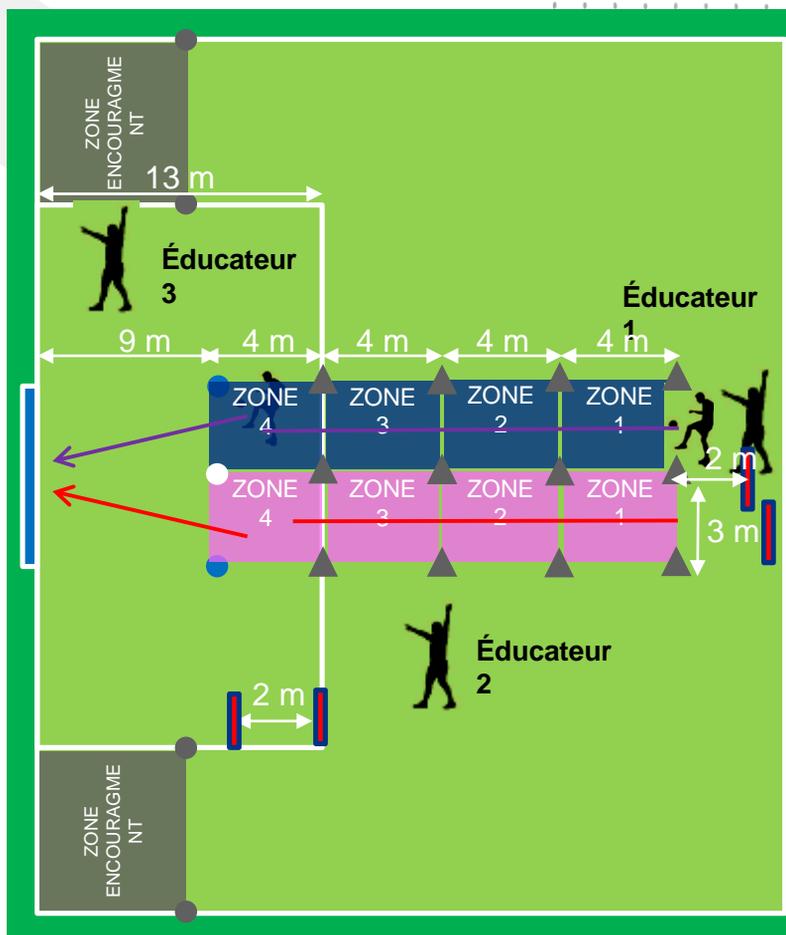
**Educ.3** : prise de notes (comptabilisation des bonus/temps), gestion des ballons et des joueurs après le tir

#### Si moins de 12 joueurs(ses) :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

### PHASE RÉGIONALE U13G

### DÉFI JONGLAGE U13G



#### Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

#### Atelier :

Chaque équipe est évaluée sur le temps total de passages. Le but est de traverser les 4 zones en jonglant et effectuer une frappe de volée dans la dernière zone afin d'atteindre une des cibles. Si le joueur ne réussit pas à jongler jusqu'à la zone 4, il conduit le ballon jusqu'à cette zone pour effectuer un tir au sol. Toute sortie des zones équivaut à une perte de balle (mettre le ballon au sol pour conduite). Chaque frappe sur le ballon déclenche le départ du joueur suivant (montée de ballon quand l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement.

Le départ se fait balle au sol (possibilité à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage). Le chronomètre démarre quand le 1<sup>er</sup> joueur entre dans la zone 1 et il s'arrête quand le 12<sup>ème</sup> joueur déclenche son tir. Possibilité d'utiliser des cellules (passage entre les cellules du 1<sup>er</sup> joueur au départ et du dernier à l'arrivée).

#### Légende:



#### Malus :

Ballon tombé dans :

Zone 1 = + 20 sec.

Zone 2 = + 15 sec.

Zone 3 = + 10 sec.

Zone 4 = pas de pénalité

#### Bonus but (1 rebond max avant la bêche) :

Si cible atteinte, de volée = - 10 sec.

Si cible atteinte, frappe au sol = - 3 sec.

Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe (Z4)

#### Éducateurs :

**Educ.1** : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage

**Educ.2** : gestion des passages (respect du circuit)

**Educ.3** : prise de notes (comptabilisation des bonus, temps), gestion des ballons et des joueurs après le tir

#### Si moins de 12 joueurs :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.