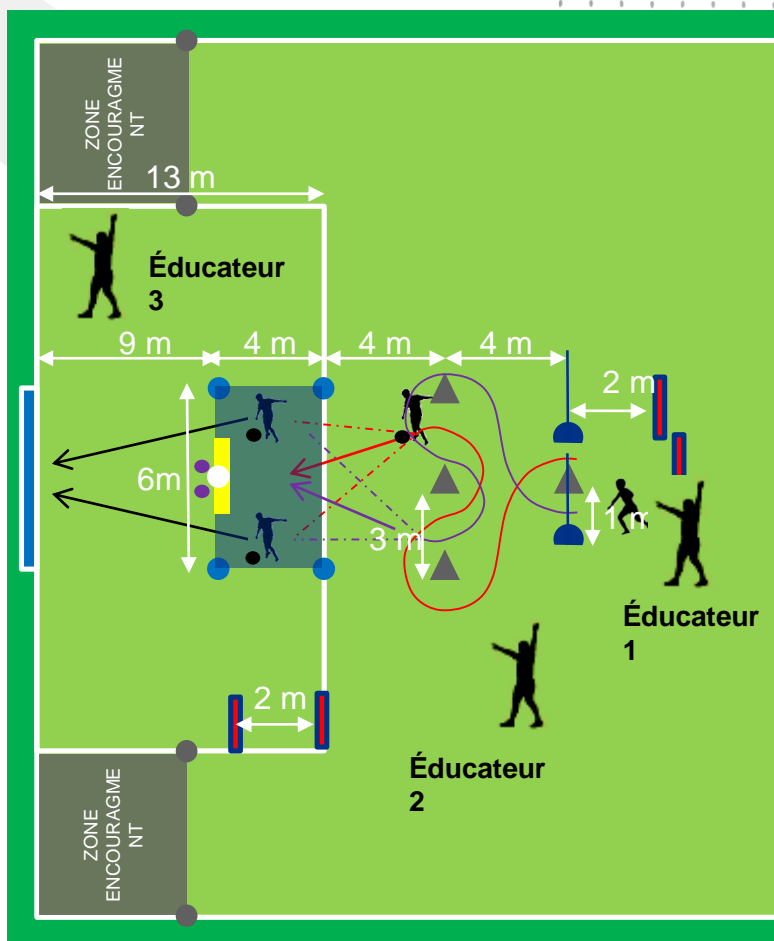


### PHASE RÉGIONALE U13F

### DÉFI CONDUITE U13F



#### Objectif :

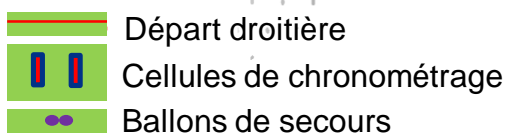
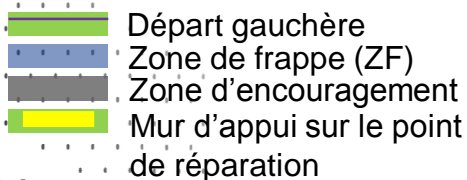
Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueuses.

#### Déroulé de l'atelier :

Chaque joueuse 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 la 1ère joueuse débute la conduite de balle (passage de la ligne) et il s'arrête au moment du tir de la dernière joueuse. Le départ de la joueuse suivante est déclenché au moment de la frappe sur le ballon de la précédente (quand l'éducateur lâche l'épaule de la joueuse). Si la joueuse manque le mur d'appui, elle doit effectuer son tir avec un ballon de secours (à aller chercher au pied derrière le mur d'appui). Une fois le passage terminé, la joueuse doit se diriger en zone d'encouragement. Une joueuse 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 de la 1ère joueuse au départ et de la dernière à l'arrivée).

#### Légende :



#### 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 la joueuse en attente) et chronométrage

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

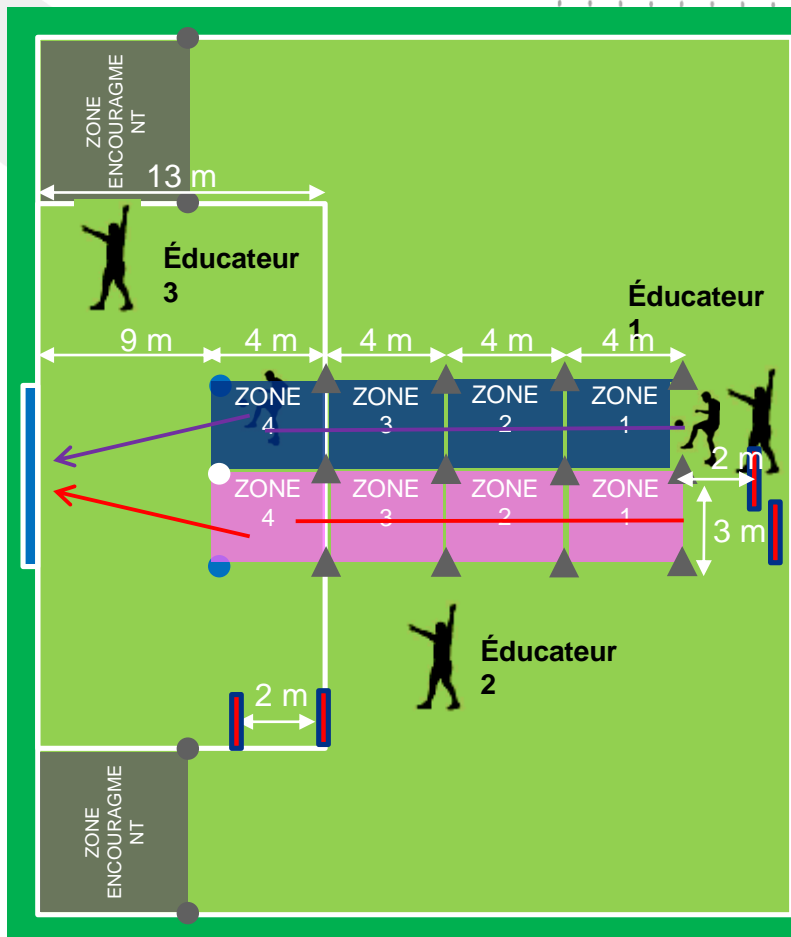
**Educ.3** : prise de notes (comptabilisation des bonus/temps), gestion des ballons et des joueuses après le tir

#### Si moins de 12 joueuses :

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

### PHASE RÉGIONALE U13F

### DÉFI JONGLAGE U13F



#### Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueuses.

#### 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 la joueuse ne réussit pas à jongler jusqu'à la zone 4, elle 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 de la joueuse suivante (montée de ballon quand l'éducateur lâche l'épaule de la joueuse). Une fois le passage terminé, la joueuse doit se diriger en zone d'encouragement.

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

#### Éducateurs :

**Educ.1** : gestion des départs (tenir par l'épaule la joueuse 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 joueuses après le tir

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

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)

#### Si moins de 12 joueuses :

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