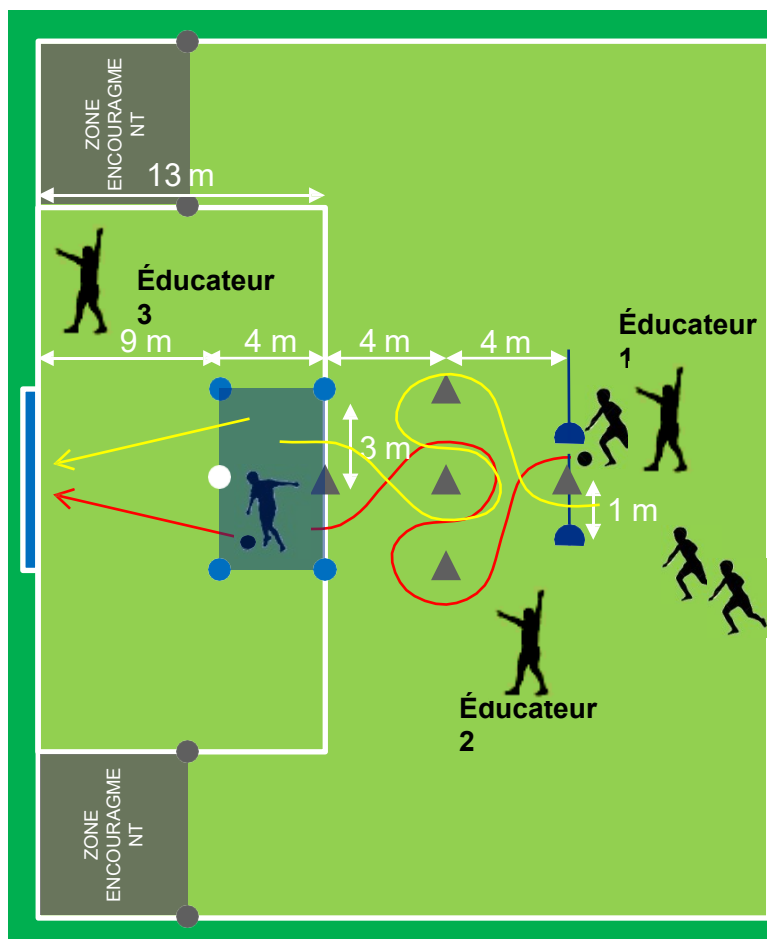


# 3

## DÉFIS TECHNIQUES

# 3.1 Descriptif des ateliers

## PHASE DEPARTEMENTALE – DEFIS CONDUITE



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 pour arriver dans la zone de frappe et effectuer un tir 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 (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). 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.

### Légende

	départ gaucher		zone de frappe
	départ droitier		zone d'encouragement

### Temps bonus :

Si cible atteinte = -3 sec cible basse (1 rebond autorisé avant la cible) ou -10 sec cible haute sur le 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)

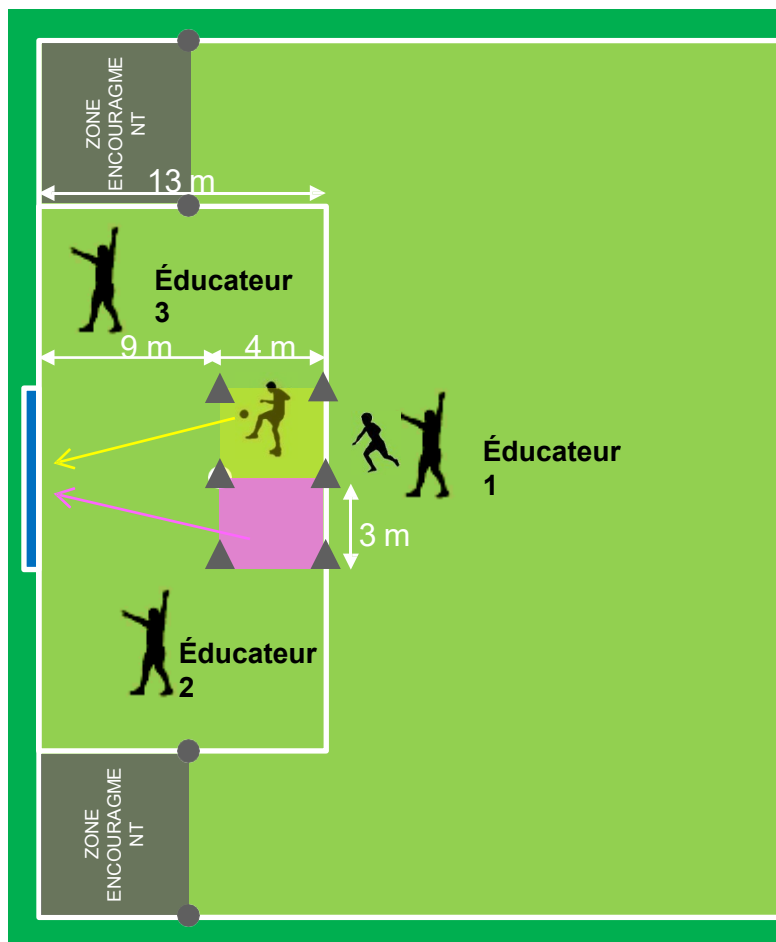
Educ.3 : prise de notes (comptabilisation des bonus, temps) gestion des ballons et des joueurs après le tir

### 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.

# 3.1 Descriptif des ateliers

## PHASE DEPARTEMENTALE – DEFIS JONGLAGE



### Objectif

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

### Déroulé de l'atelier

Chaque joueur(se) doit réaliser des jonglages en statique (30 pour les garçons et 15 pour les filles) dans la zone prévue à cet effet (au choix) et enchaîner une frappe de volée ou au sol afin d'atteindre une des cibles de la bêche. L'entrée du joueur suivant dans la zone est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (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 (ou à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage), les jongles s'effectuent en posant le pied au sol avant chaque contact. Si 1 pied est posé à l'extérieur de la zone, les jonglages s'arrêtent.

### Légende

- Tir gaucher
- Tir droitier
- Zone de jonglage pour gaucher
- Zone de jonglage pour droitier
- Zone d'encouragement

### Malus

+ 2 sec par jonglage manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18X2 sec.)

### Bonus but

(1 rebond maximum 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

### Éducateurs

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

Educ.2 : gestion des passages (comptage et respect du pied au sol entre chaque jongle)

Educ.3 : prise de notes (comptabilisation des malus et 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.