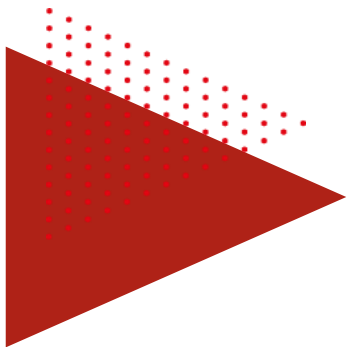




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

## FICHE ACTION


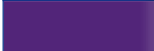



01/03/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	OCCITANIE
DISTRICT	GARD
CLUB	O.ST HILAIRE LA JASSE

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	X





Défi Technique

## **Un défi technique a été mis en place le mercredi 1<sup>er</sup> mars au stage Joel Victoria à la Jasse de Bernard.**

Le défi technique était composé de 6 ateliers :

1. Atelier n°1 : Après une passe, tirer sans contrôle et viser un des quatre coins des grands buts.
2. Atelier n°2 : Viser avec la tête, le haut du but, juste en dessous de la barre transversale.
3. Atelier n°3 : Après conduite du ballon entre des cônes, tirer et marquer dans un des 2 côtés des barres tout en évitant les mannequins.
4. Atelier n°4 : Viser et faire tomber un plot.
5. Atelier n°5 : Echanges de balle en passant pardessus une rubalise à 1m10 du sol. Une touche par jouer 1 seul rebond de chaque côté de la rubalise.
6. Atelier pénalités : Envoyer au pied un ballon dans un cerceau placé au sol.

Après avoir réussi un atelier les équipes devaient répondre à une question sur les règles du jeu.

En cas de réponse juste, l'équipe pouvait passer au défi suivant, en cas de mauvaise réponse l'équipe devait réussir l'atelier pénalité avant de pouvoir enchaîner sur l'atelier suivant. Une question joker, la n°6, en cas de bonne réponse, permettait aux équipes d'éviter, l'atelier pénalité.

10 joueurs U12/U13 répartis en 5 équipes de 2 ont commencé le défi pendant que les U14/U15 étaient sur un jeu réduit, la première équipe a réussi le défi en 23 minutes.

Les U14/U15 étaient 16, répartis en 4 équipes de 3 et une équipe de 4. La première équipe a réalisé le défi en 20 minutes.

Les joueurs ont apprécié ce défi, ils ont travaillé leur technique tout en s'amusant. Ils ont tous participé avec envie et ont demandé qu'un autre défi de ce type soit réalisé.





Atelier n°3



Atelier n°4



Atelier n°5



Atelier n°6