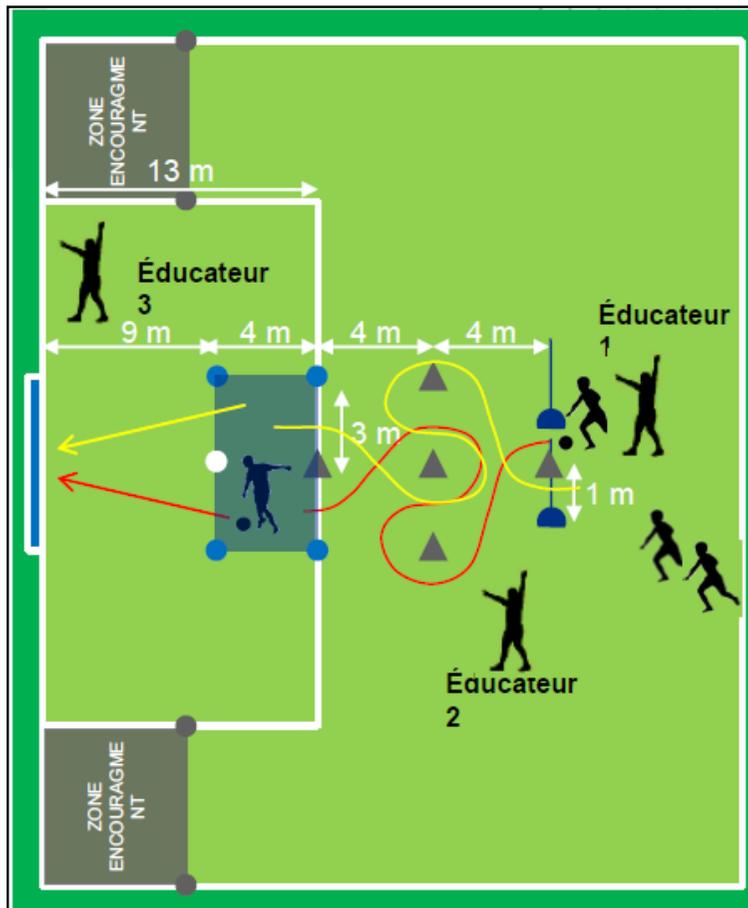


# DÉFI CONDUITE FILLES ET GARÇONS



• **OBJECTIF :** Réaliser le meilleur temps possible en relais par équipe

• **Consignes :**

Réaliser le parcours et arriver dans la zone de frappe

Le côté de départ est au choix

Le chrono démarre quand le premier débute la conduite de balle

Le départ du joueur suivant est déclenché au moment de la frappe (éducateur lâche l'épaule)

**Le joueur qui ne respecte pas le slalom doit revenir à l'endroit de l'irrégularité**

**Temps Bonus :** - 3 sec Cible Basse (1 rebond autorisé avant cible)

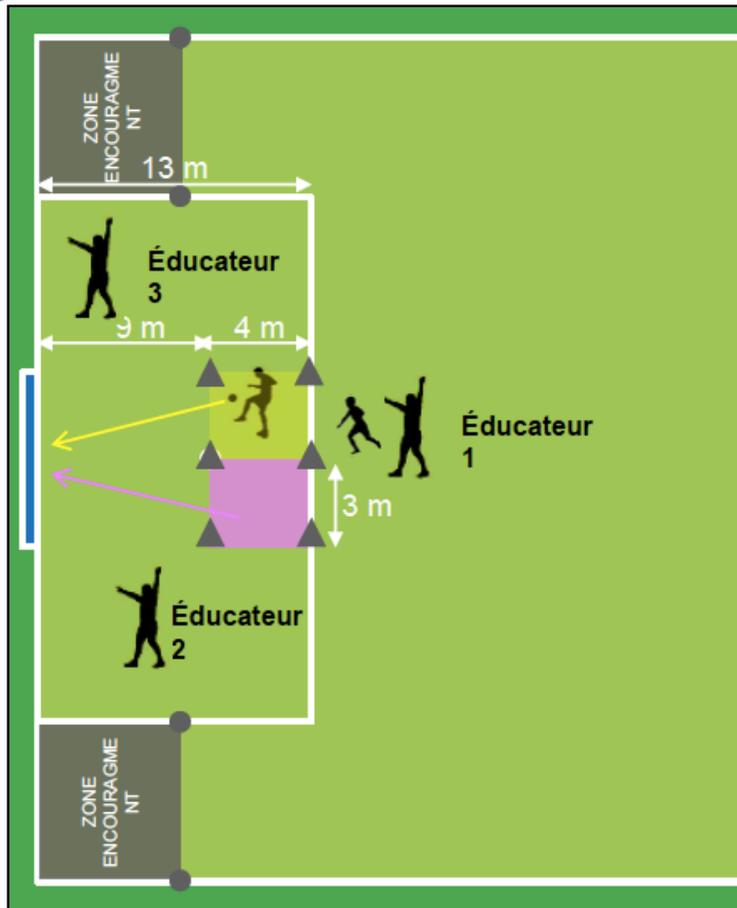
: - 10 sec Cible Haute

Pas de bonus si le tir est déclenché en dehors de la zone de frappe.

Si moins de 12 joueurs : tirage au sort pour un passage supplémentaire d'un ou plusieurs joueurs(es)

Le chrono s'arrête lorsque le dernier joueur frappe au but

# DÉFI JONGLAGE Garçons



• **OBJECTIF :** Réaliser le meilleur temps possible en relais par équipe

• **Consignes :**

Chaque joueur doit réaliser 30 jongles en statique 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 déclenchée au moment de la frappe sur le ballon du précédent.

Le départ se fait balle au sol, les 2 pieds sont autorisés (pas de 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 jongles s'arrêtent.

**Malus :**

+ 2 sec par jongles manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18x2 sec en plus)

**Bonus :** (1 rebond max entre la frappe et la bêche)

- Cible atteinte de volée : -10 sec

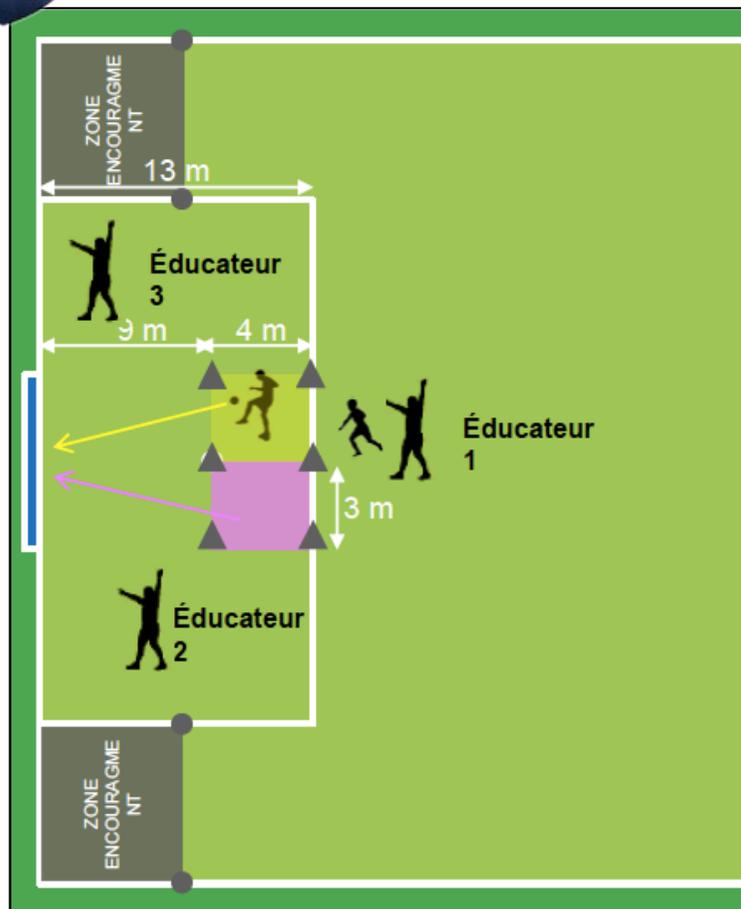
- Cible atteinte, frappe au sol : - 3 sec

Pas de bonus si le tir est déclenché en dehors de la zone.

Si moins de 12 joueurs : tirage au sort pour un passage supplémentaire d'un ou plusieurs joueurs(ses)

Le chrono s'arrête lorsque le dernier joueur frappe au but

# DÉFI JONGLAGE Filles



• **OBJECTIF :** Réaliser le meilleur temps possible en relais par équipe

• **Consignes :**

Chaque joueuse doit réaliser 15 jongles en statique 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 déclenchée au moment de la frappe sur le ballon du précédent.

Le départ se fait balle au sol (ou à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (pas de 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.

**Malus :**

+ 2 sec par jonglages manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18x2 sec en plus)

**Bonus :**

- But atteint de volée : -10 sec (1 rebond max entre la frappe et le but)

- But atteint, frappe au sol : - 3 sec (0 rebond entre la frappe et le but)

Pas de bonus si le tir est déclenché en dehors de la zone.

Si moins de 12 joueurs : tirage au sort pour un passage supplémentaire d'un ou plusieurs joueurs(ses)

Le chrono s'arrête lorsque le dernier joueur frappe au but