

Ateliers C

Nom Prénom du joueur :
Signature

Nom Prénom du marqueur :
Signature

	Objectifs	Nombre de répétitions	Aménagement Mise en place de l'atelier	Nombres d'ateliers	Les points	Total
C1	<u>EFFECTUER LE TROU EN PAR 4</u> La cible est un plot situé à 30m de distance qu'il faut toucher avec la balle. Le maximum de coups est fixé <u>à 7</u>	1	La distance est fonction de la place dont on dispose. Si possible, il faut commencer à jouer depuis l'extérieur du terrain de foot	1 ou 2	1 coup : 7 pts 2 coups : 6 pts 3 coups : 5 pts 4 coups : 4 pts 5 coups : 3 pts 6 coups : 2 pts 7 coups : 1 pt Pas atteint en 7 coups : 0 pt	/7
C2	<u>TOUCHER LA CIBLE</u> La cible (un plot) est située à 3m.	10	Jouer depuis le bord de la touche	2 ou 3	1 point par réussite	/10
C3	<u>FRAPPER LA BALLE AU-DESSUS D'UNE ZONE SANS SORTIR DES LIMITES</u>	5	On peut aussi se servir de la main courante ou d'un sautoir en longueur. On jouera par-dessus en délimitant une zone arrière à ne pas dépasser.	1 ou 2 joueurs en même temps	2 points par réussite	/10
C4	<u>MARQUER DES BUTS</u> à 10m sans que la balle ne roule	5	Matérialisation des buts par 2 poteaux et un élastique (ou rubalise) ou utiliser les buts de foot	2	2 points par réussite	/10
C5	<u>TRAVERSER UN COULOIR</u> de 30 x 4 m en 2 coups. La balle peut rouler.	1	Matérialisation du couloir par des plots ou coupelles. On peut se servir de la ligne de touche et de la main courante	1 ou 2	3 points si réussite	/3
C6	<u>ATTEINDRE LA ZONE CHOISIE</u>	5	Chaque joueur dispose de 5 essais. Il choisit la zone à atteindre et tente de marquer le plus de points possible.	1	Zone 1 point / carré de 2 x 2m à 3m du départ Zone 2 pts / carré de 3 x 3m à 5m du départ Zone 3 pts / carré de 4 x 4m à 7m du départ Zone 4 pts / carré de 5 x 5m à 10m du départ	/20
Total						/60