Ateliers C

Nom Prénom du marqueur :

Signature

Nom Prénom du joueur :

Signature

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Objectifs | Nombre de répétitions | AménagementMise en place de l’atelier | Nombres d’ateliers | Les points | Total |
|  |  |  |  |  |  |  |
| C1 | Effectuer le trou en par 4 La cible est un plot situé à 30m de distance qu'il faut toucher avec la balle. Le maximum de coups est fixé **à 7** | 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 5 coups : 3 pts2 coups : 6 pts 6 coups : 2 pts 3 coups : 5 pts 7 coups : 1 pt4 coups : 4 pts Pas atteint en 7 coups : 0 pt | **/7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | TOUCHER LA CIBLE 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  | FRAPPER LA BALLE AU-DESSUS D'UNE ZONE SANS SORTIR DES LIMITES  | 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 | MARQUER DES BUTS 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 | TRAVERSER UN COULOIR 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 | Atteindre la zone choisie | 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 départZone 2 pts / carré de 3 x 3m à 5m du départZone 3 pts / carré de 4 x 4m à 7m du départZone 4 pts / carré de 5 x 5m à 10m du départ | **/20** |
|  |  |  |  |  | Total | **/60** |