



# DEFI FOOTBALL FUTSAL



**CHALLENGE SPORTIF INDIVIDUEL**

**Du 10 décembre 2020 au 13 janvier 2021**



# FOOT-FUTSAL

Règlement

DEFI FOOT-FUTSAL

**DATES** : N'importe quel créneau d'AS du 7 décembre 2020 au 13 janvier 2021

## DESCRIPTION DU CHALLENGE:

Challenge sportif individuel de 4 épreuves de FOOTBALL et/ou FUTSAL

- Jonglage
- Dribble
- Tir Rapidité
- Tir Précision

Des points sont marqués à chaque épreuve donnant un score total de points

## CATEGORIES

- Benjamine
- Benjamin
- Minime Fille
- Minime Garçon
- Lycée Fille
- Lycée Garçon

## RESULTATS ET RECOMPENSES

Le score total de chaque participant est à renseigner sur OPUSS

Une récompense pour les 3 meilleurs scores par catégorie (Gourde UNSS28)

Un trophée pour l'AS et une récompense par compétiteur pour l'AS ayant obtenu le plus d'inscrits sur OPUSS

## INSCRIPTION OPUSS

Inscrire **vosre AS**, **vos accompagnateurs** (responsable des résultats), **vos Jeunes Officiels**  
Inscrire individuellement chaque participant et son score total

## JEUNES OFFICIELS

Pendant la compétition, il faudra vous faire aider de jeunes officiels (chronométreurs, secrétaires, reporter, organisateurs pour mettre en place les parcours). JO de niveau district à renseigner sur OPUSS

## PHOTOS

Afin d'alimenter la page facebook et le compte instagram, envoyez vos photos via whatsapp Nicolas BOUTTIER 06 85 52 27 93 ou Jabir HABIBALLAH au 06 18 57 85 12

## PROFESSEUR RESSOURCE

Dimitri COSME 06 82 46 64 72

## Epreuve 1 : Jongle comme Paul Pogba



**Présentation :** Il s'agit de réaliser le plus grand nombre de jonglages sur un temps donné.

**Durée :** 1 minute

**Déroulement :** Le joueur doit réaliser le plus grand nombre de jonglages avec les pieds en 1 minute.

Le départ du ballon se fait au choix au pied ou à la main.

L'élève a le choix de jongler avec un seul pied ou avec les deux alternés.

Les surfaces de rattrapage (cuisse, poitrine, tête) sont tolérées mais ne comptent pas dans le nombre de jonglages.

Si le ballon tombe, l'élève reprend le comptage au nombre où il s'est arrêté.

**Barème :** Un jonglage = 1 point

**Bonus** de 10 points si le ballon n'est pas tombé au cours de la minute

## Epreuve 2 : Dribble comme Kylian Mbappé



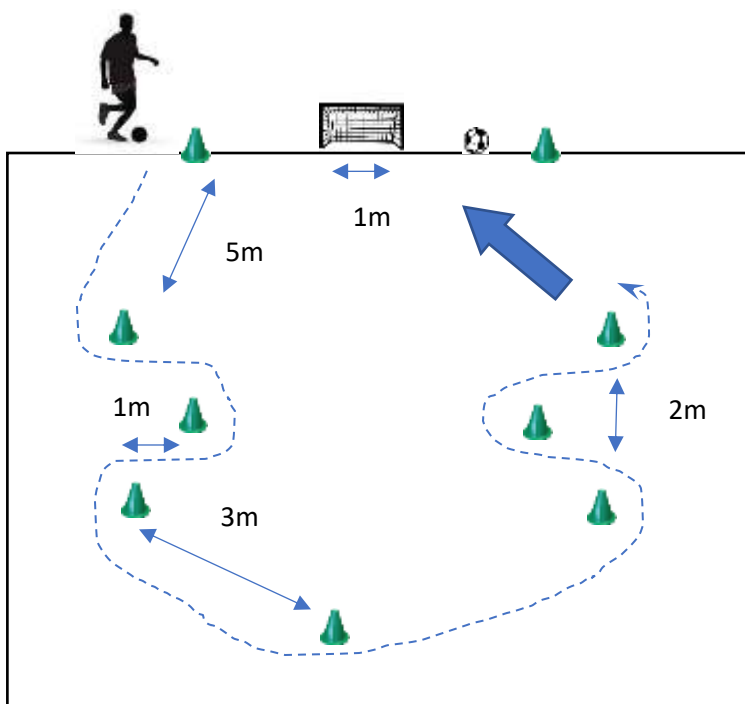
Légende :



Déplacement  
en conduite  
de balle



TIR



**Présentation** : Il s'agit d'un parcours en conduite de balle à réaliser en un minimum de temps

**Matériel nécessaire** : 2 ballons, 9 plots, 1 petit but d'un mètre de large (remplaçable par deux plots)

**Durée** : 1 minute

**Déroulement** : Départ d'un plot sur le côté du but. Le chronomètre est déclenché lorsque le joueur démarre le parcours.

L'élève part en conduite en suivant le déplacement schématisé ci-dessus. L'élève et le ballon doivent passer à l'extérieur des coupelles. A la fin du parcours, il tire au but. Ensuite, il va chercher un second ballon au deuxième point de départ et effectue le parcours dans le sens inverse.

Le chronomètre est arrêté au moment du deuxième tir.

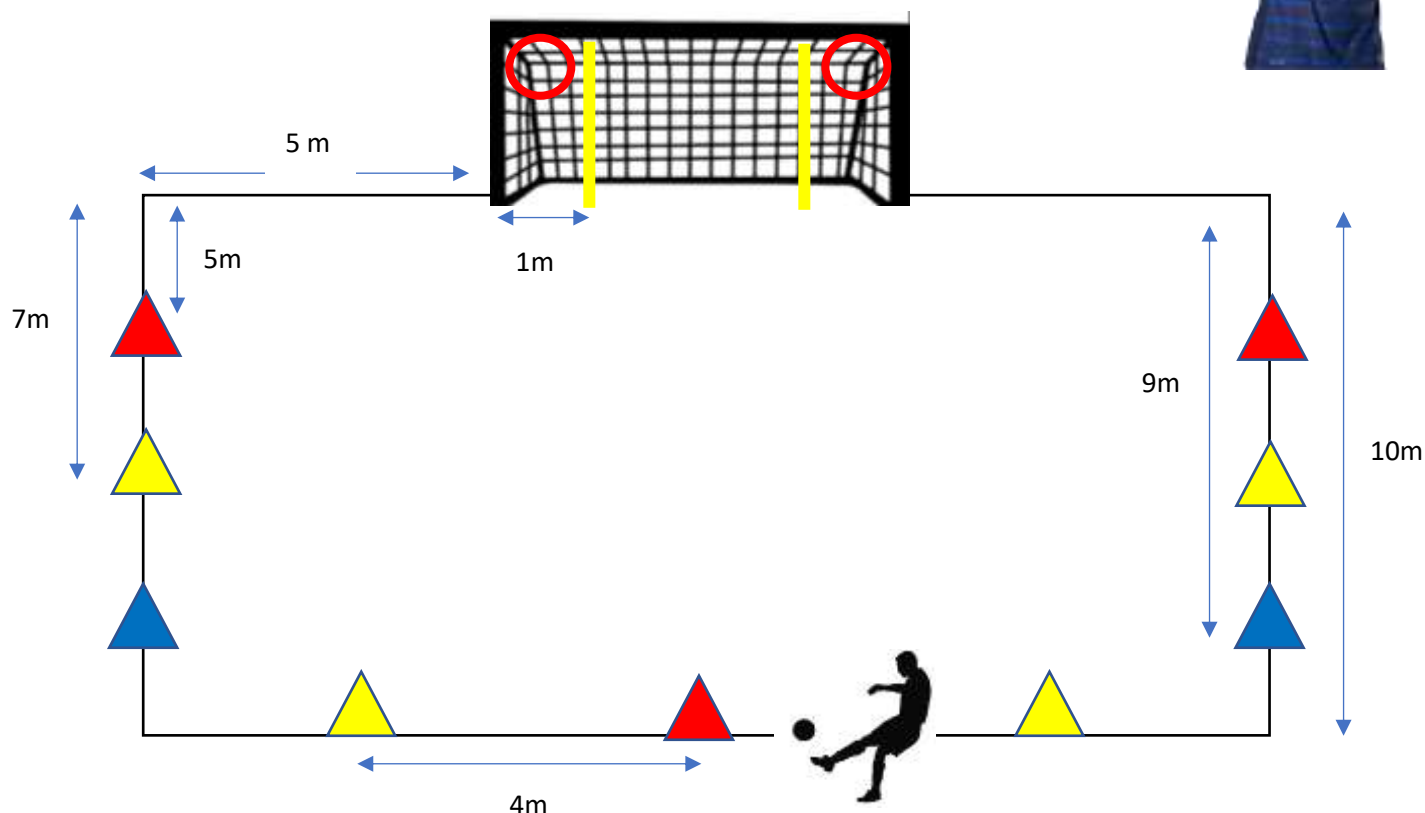
**Barème** : - Chaque seconde restante à la minute engagée = 5 points

- But marqué = 10 points

Exemple : Parcours terminé en 49 secondes + 1 but marqué =  $11 \times 5$  pts + 10 pts = 65 points



## Epreuve 4 : Sois précis comme Antoine Griezmann



**Présentation** : Il s'agit d'une épreuve de tir.

**Matériel nécessaire** : 1 ballon, 2 piquets, 2 cerceaux, 9 plots de couleurs différentes

**Déroulement** : Des coupelles de couleurs différentes sont positionnées autour d'une zone dont les dimensions sont exposées sur le schéma ci-dessus).

L'élève démarre d'une coupelle bleue pour finir à la suivante en passant par toutes les autres.

Chaque coupelle correspond à un tir à effectuer, soit 9 tirs.

Pour chaque tir, les points marqués seront comptés de la manière suivante : Barème x coefficient.

Les points marqués sont additionnés pour constituer le score total.

**Barème** : But = 1 point ; Tir dans la porte = 3 pts ; Tir dans le cerceau accroché à la lucarne = 5 pts

Coefficient multiplicateur : Plot rouge x1 – Plot jaune x2 – Plot bleu x3

Exemple : But en lucarne sur un plot jaune =  $5 \times 2 = 10$  points

**Bonus** : 5 points de bonus si toutes les frappes ont été cadrées



