



DISTRICT MEURTHE-ET-MOSELLE DE FOOTBALL

#LUNIONFAITLAFORCE

Défi à distance / Ateliers Sportifs



SEMAINE SOUS LE SIGNE DE L'OLYMPISME !

ATELIER 1 : RELAI SANS BALLON

But

Faire passer un maximum de joueur sur le parcours pendant une durée de 2 minutes.

Consignes

Au signal le premier joueur part, effectue le slalom **sans** le ballon.
Dès que le joueur a posé la semelle sur le ballon présent dans le carré rouge, le joueur suivant peut partir.

Matériel

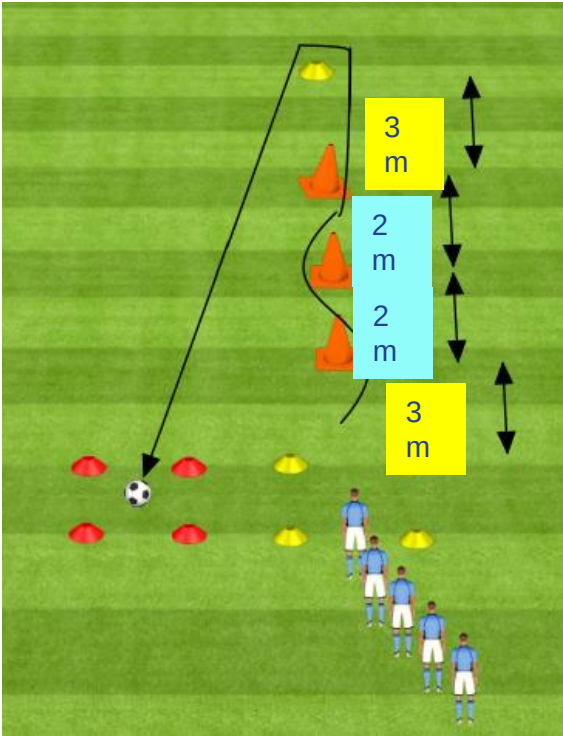
9 coupelles, 3 plots, 1 ballon.

Cycle 2

OR	ARGENT	BRONZE
16 passages ou +	14 à 16 passages	11 à 13 passages

Cycle 3

OR	ARGENT	BRONZE
18 passages ou +	16 à 18 passages	13 à 15 passages



SEMAINE SOUS LE SIGNE DE L'OLYMPISME !

ATELIER 2 : RELAI AVEC BALLON

But

Faire passer un maximum de joueur sur le parcours pendant une durée de 2 minutes.

Consignes

Au signal le premier joueur part, effectue le slalom **avec le ballon**. Dès que le joueur a posé la semelle sur le ballon présent dans le carré rouge, le joueur suivant peut partir.

Matériel

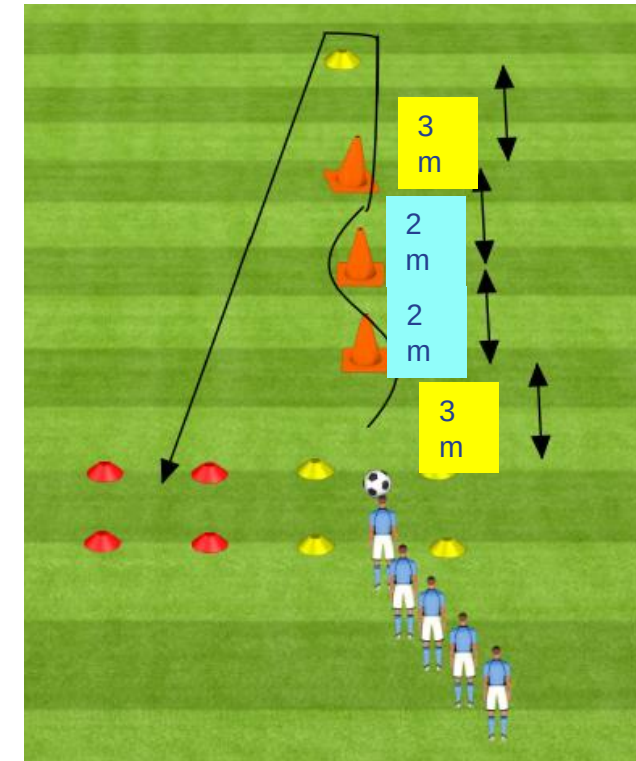
9 coupelles, 3 plots, 2 ballons.

Cycle 2

OR	ARGENT	BRONZE
9 passages ou+	7 à 8 passages	5 à 6 passages

Cycle 3

OR	ARGENT	BRONZE
10 passages ou+	8 à 9 passages	6 à 7 passages



SEMAINE SOUS LE SIGNE DE L'OLYMPISME !

ATELIER 3 : BOWLING FOOT

But

Réaliser le meilleur score en déquillant les cônes

Consignes

Chaque joueur effectue deux tirs en direction des cônes afin de déquiller celles-ci.

On comptabilise le score effectué par ce joueur.

Ensuite on remet les cônes en place pour le joueur suivant.

Chaque joueur effectue 2 essais de 2 tirs.

Espace entre les quilles environ 30 cm.

Matériel

2 ballons / 10 plots (ou bouteilles d'1,5L remplies d'eau ou de sable)

Cycle 2

OR	ARGENT	BRONZE	
25 pts	15 pts	10 pts	

Cycle 3

OR	ARGENT	BRONZE	
35 pts	25 pts	18 pts	



SEMAINE SOUS LE SIGNE DE L'OLYMPISME !

ATELIER 4 : HORLOGE

But

Effectuer un maximum de tour en effectuant des passes pendant un temps de 2 minutes.

Consignes

2 touches de balle obligatoires (contrôle semelle conseillé)
Placer les élèves devant les coupelles.

Matériel

5 coupelles / 1 ballon.

Cycle 2

OR	ARGENT	BRONZE
11 Tours ou +	9 à 10 tours	7 à 8 tours

Cycle 3

OR	ARGENT	BRONZE
13 tours ou +	11 à 12 tours	9 à 10 tours

