



Les Défis

« Sportez-vous bien »

avec le CDSA 33



Fédération Française
du Sport Adapté

Gironde



Fédération
Française
du Sport
Adapté
Gironde

Défis FOOTBALL



Défi n°1

| Objectif(s) | But(s) | Aménagements matériel | Critères de réalisation (cf schéma) | Critères de réussite | Remédiations/ adaptations |
|--|---------------------------------|--|---|---|--|
| Réaliser le parcours avec le ballon dans les pieds | Apprendre à maîtriser le ballon | <ul style="list-style-type: none"> - Plots ou coupelles ou autres objets (bouteille d'eau, gobelets en plastiques... - Barre, élastique, rubalise, - Ballons - But de football ou jalons (chaises pouvant faire office de but) | <p>positionner le ballon dans les pieds et réaliser le parcours en gardant le ballon le plus proche de soi.</p> <p>Faire passer le ballon sous la barre et sauter la barre (ou sous une chaise et passer à côté)</p> <p>continuer en réalisant le grand slalom arriver devant le but (environ 5m et tirer pour marquer un but)</p> | <p>réaliser le parcours sans faire tomber les plots</p> <p>garder le ballon dans les pieds le plus proche de soi.</p> <p>réussir à viser le but</p> | <p>Diminution ou augmentation du nombre de plots pour le slalom</p> <p>Augmenter ou diminuer l'espace entre les plots.</p> <p>Rajouter une contrainte de temps pour les sportifs les plus à l'aise (parcours à faire en moins de 30 secondes)</p> <p>Eloigner le but</p> |

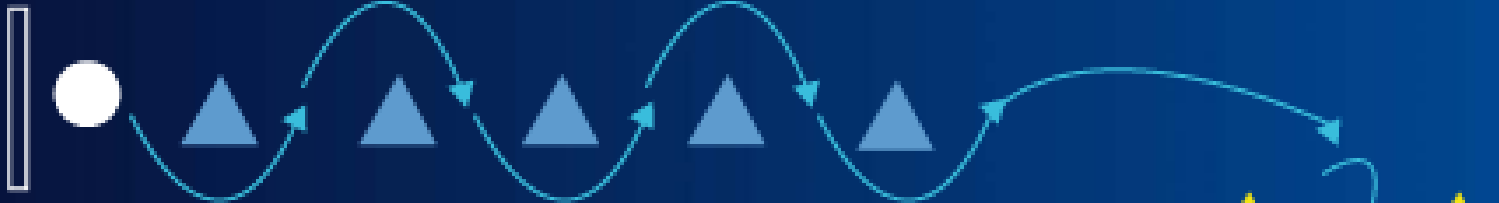
Comptage des points: 1er slalom 1 point par coupelle passée (5pts max) , 2 points pour le passage du ballon sous la barre (4 pts max) , **2me slalom** : 1 point par coupelle passée (5 pts max), 1 point par but marqué.

Mise en place défi N°1

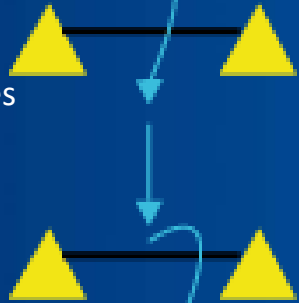
Départ

1 à 3 m

Slalom entre les plots



passer le ballon
sous les obstacles
et sauter
l'obstacle (ou
passer à côté)



Tirer au but



Grand slalom entre les plots



Défi n°2

| Objectif(s) | But(s) | Aménagements matériels | Critères de réalisation (cf vidéo et schéma) | Critères de réussite | Remédiations/ adaptations |
|--|--|--|---|--|---|
| Faire une passe dans des zones précises et/ou à un partenaire | <p>Apprendre à faire une passe avec l'intérieur du pied à un coéquipier ou dans une zone</p> <p>Apprendre à contrôler (arrêter) le ballon avec le pied</p> | <p>- ballons</p> <p>- plots ou coupelles (Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau , des gobelets ou autres objets si vous n'avez pas de coupelles ou de plots)</p> | <p>A/Faire une passe au coéquipier d'en face en utilisant l'intérieur du pied. "Contrôler", arrêter le ballon avec le pied et le renvoyer au coéquipier d'en face (10 passes et 10 contrôles maximum</p> <p>B/Faire une passe au coéquipier d'en face et se placer a la fin de sa colonne</p> <p>C/Choisir une zone et faire passer le ballon entre les plots (3 essais)</p> | <p>A/B /La passe est réussie quand le ballon part dans la bonne direction</p> <p>A/B/Le contrôle est réussi quand le ballon est arrêté devant soi</p> <p>C/Le ballon passe entre les plots</p> | <p>Se rapprocher ou s'éloigner du coéquipier à qui on fait la passe</p> <p>Viser les zones de passes les plus proches ou les plus éloignées</p> |

Comptage des points: passe réussie :1pt, contrôle réussi :1pt
 Passe dans la Zone 1 : 2pts Zone 2 : 3pts Zone 3 : 5pts

Mise en place défi N°2

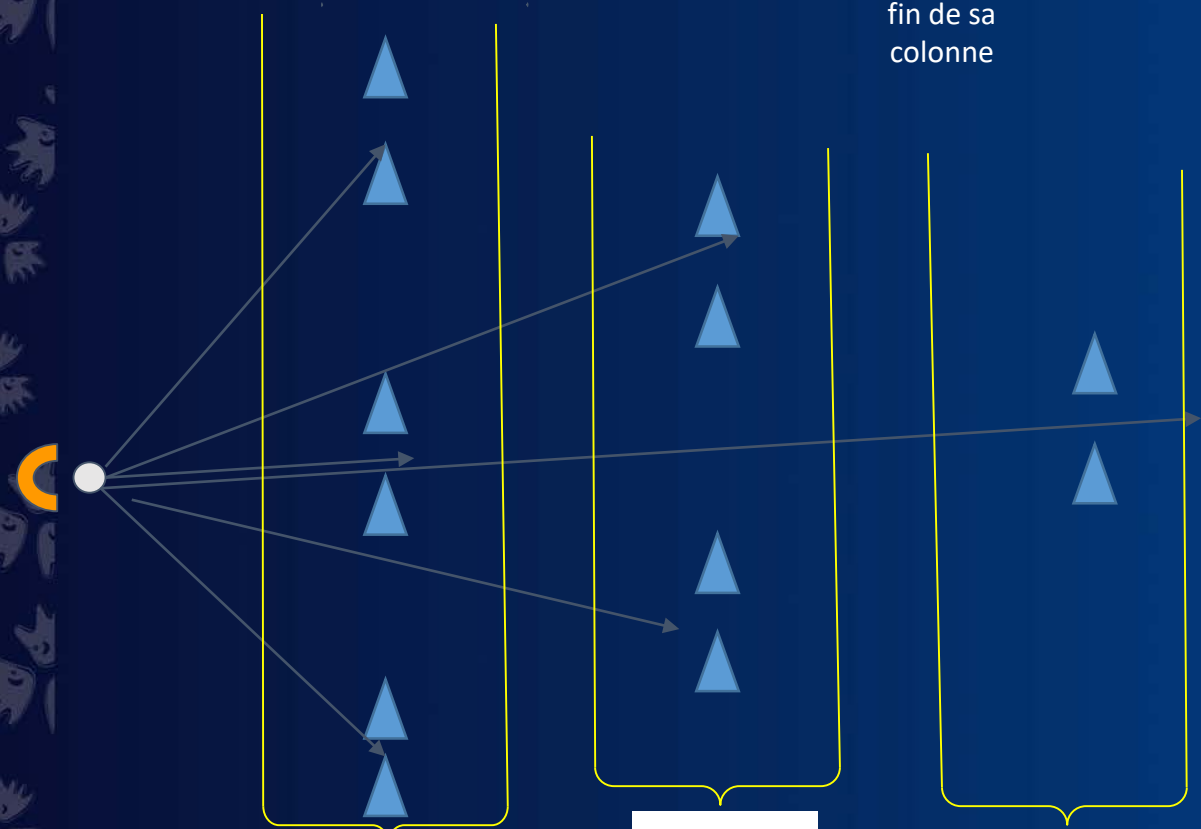


A / Faire une passe au coéquipier en face

A / Arrêter le ballon et faire une passe en face

B / Faire une passe en face et se placer à la fin de sa colonne

B / Contrôler le ballon puis faire une passe en face et se placer à la fin de sa colonne



Zone 1: 2pts

Zone 2: 3pts

Zone 3: 5pts

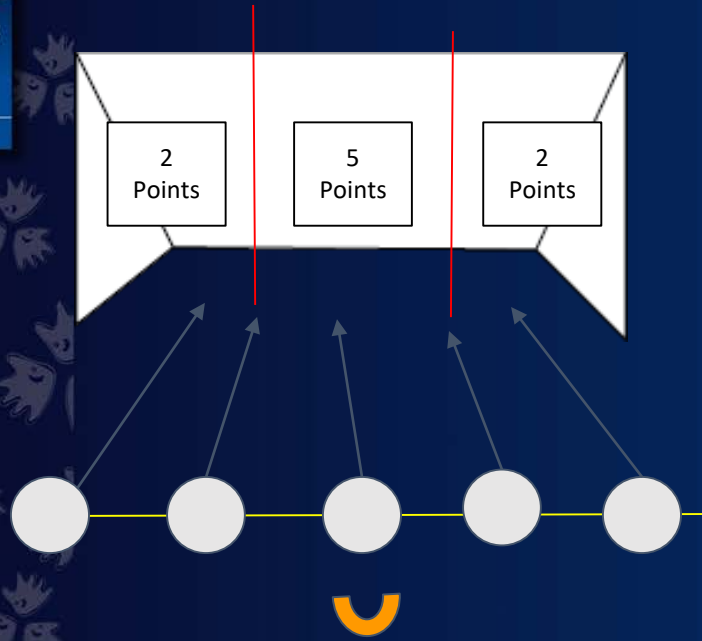
C / Faire passer le ballon entre les plots (3 essais sont comptabilisés) en faisant une passe

Défi n°3

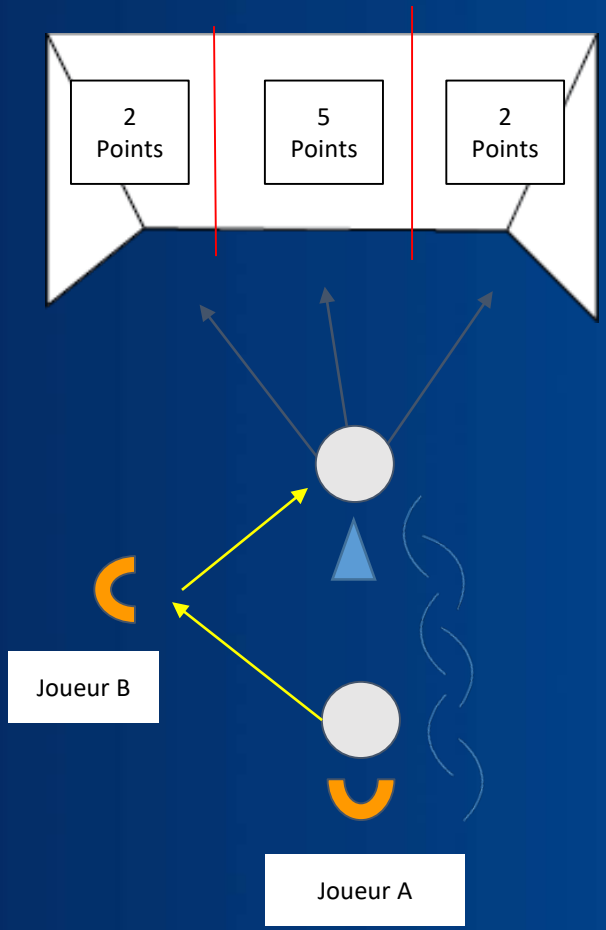
| Objectif(s) | But(s) | Aménagement matériel | Critères de réalisation (cf vidéo et schéma) | Critères de réussite | Remédiations/ adaptations |
|-------------------------|---|--|---|--|---|
| Marquer des buts | Apprendre à marquer un but dans différentes positions et depuis différentes distances | Ballons Buts de foot (si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser des plots, des coupelles, de la craie pour les dessiner sur un mur...) | Marquer le plus de points possibles depuis les différents plots 5 tirs par sportifs Faire une passe au coéquipier qui refait une passe au joueur afin de marquer dans les différentes zones du but (5 tirs par sportif) | Le joueur marque un but Le joueur arrive à viser plusieurs zone différentes | Effectuer les exercices à 3m, 5m et 10m du but selon le niveau des sportifs Rajouter un gardien Annoncer avant le tir la zone visée |

Comptage des points: 5 tirs par sportifs et comptage des points en fonction des zones situées dans le but

Mise en place défi N°3



Chaque joueur doit tirer 5 ballons pour marquer dans le but et remporter le maximum de points



Le joueur A passe le ballon au joueur B et se déplace vers le plots

Le joueur B contrôle le ballon et passe le ballon au joueur A en direction du plots

Le joueur A tire dans le ballon pour marquer un but en visant les différentes zones

Si vous ne disposez pas de tout le matériel nécessaire, n'hésitez pas à faire preuve d'imagination et utiliser du matériel existant au sein de votre établissement/domicile (une chaise à la place d'un plot, une poubelle en guise de cible, etc....). Vous pouvez également nous contacter pour envisager du prêt de matériel selon la disponibilité.

L'animateur mettant en place l'atelier est garant de la sécurité des sportifs présents sur le défi ainsi que du respect des gestes barrières et hygiène.

Pensez à comptabiliser les points et les noter sur la fiche participation à nous renvoyer avec la/les vidéo(s), ou photo(s).