

CHALLENGE NATIONAL PARA-FOOTBALL ADAPTE

1. Disposition générale

Le challenge est accessible aux licenciés de la FFSA, titulaire d'une licence annuelle compétitive ou non compétitive.

Le challenge est constitué d'un ensemble d'exercices individuels exécutés dans le respect des gestes barrières. De ce fait, il n'y a aura pas de situation de confrontation directe.

Chaque exercice sera soumis à un barème de points. Le total des points donnera lieu à un classement pour les participants titulaires d'une licence compétitives.

Catégories d'âge :

	2020/2021
Moins de 12 (10 – 11 ans)	2009 - 2010
Moins de 16	2005 -2008
Moins de 21	2000- 2004
Adulte 21 et +	2000 et moins

2. Les épreuves

8 épreuves sont proposées ouvrant un classement par :
Sexe – catégories d'âge – classe compétitive

En cas d'égalité, nous prendrons les résultats d'une épreuve bonus

Les types d'épreuve :

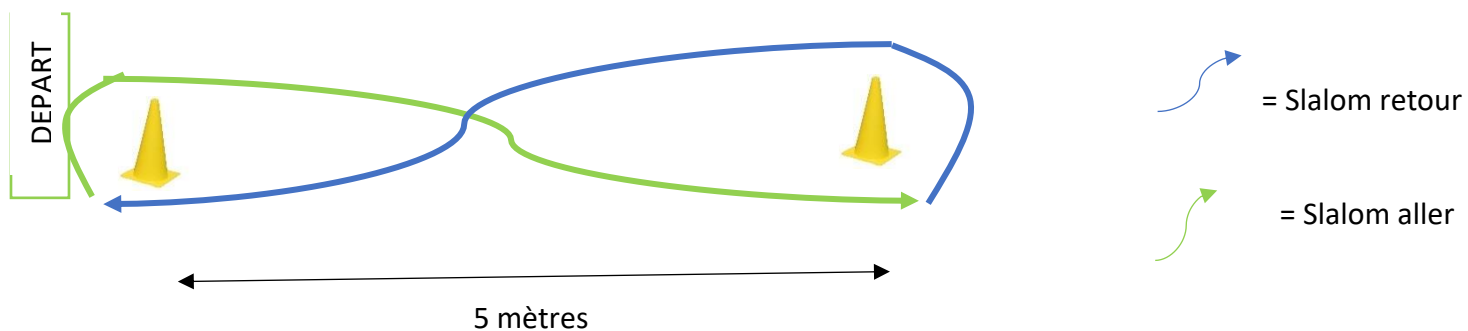
- Manipulation en mouvement : Slalom
 - 1 atelier avec deux contris
 - 1 atelier avec 3 plots
 - 1 atelier slalom
- Frappes au but :
 - 1 atelier frappes divers
 - 1 frappe au temps
 - 1 atelier chamboule tout frappe arrêtée
- La passe:
 - Passe dans la zone
 - Balle arrêté dans la zone

Les points obtenus sur chaque épreuve sont à reporter sur la fiche résultat est à retourner à la commission sportive nationale à l'adresse suivante : herve.dewaele@sportadapte.fr

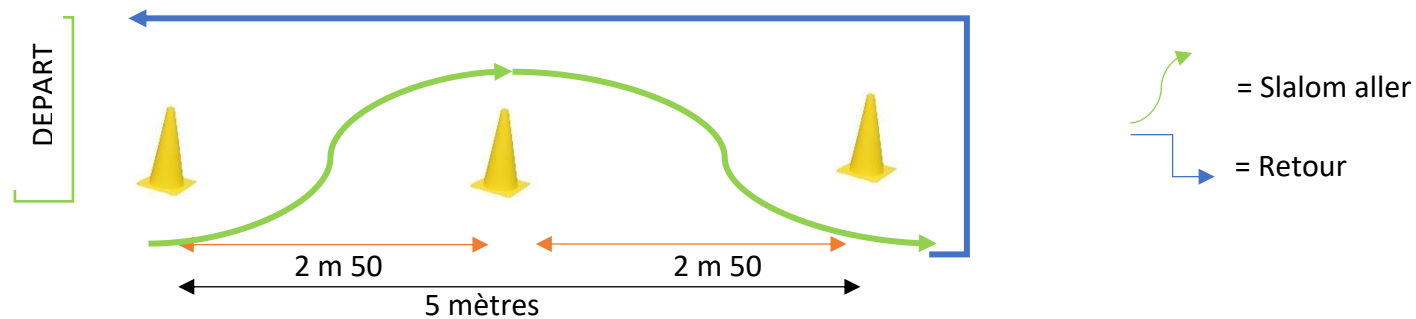
Les résultats doivent-être retournés avant le 30 avril 2021

3. Description des épreuves

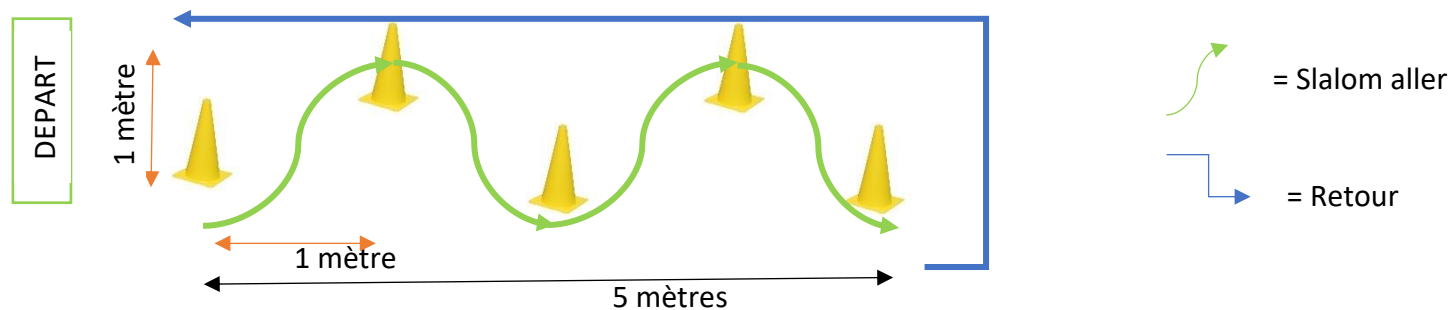
Épreuve 1	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMIATION(S)
Slalom entre 2 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	2 cônes placés à 5 m Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller et le retour se font sous forme de 8	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



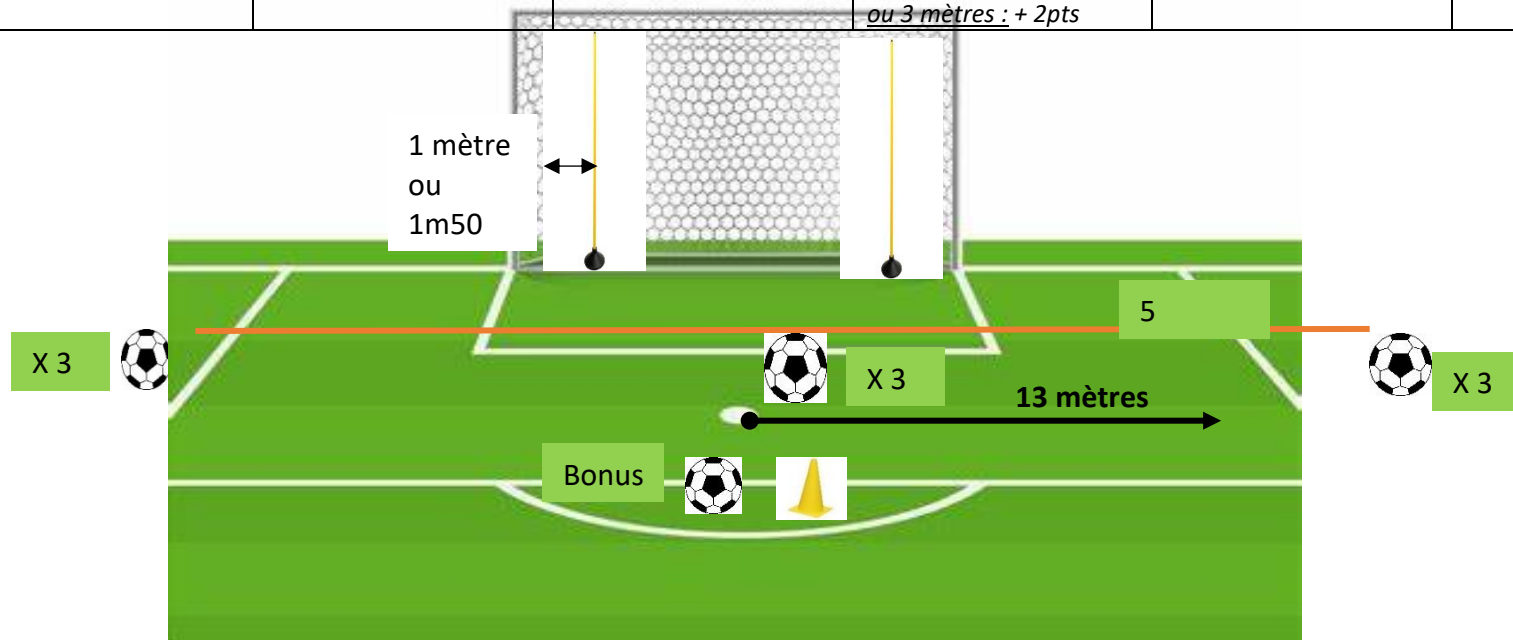
Epreuve 2	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMIEDIATION(S)
Slalom entre 3 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	Ecart de 2m50 entre les cônes Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller se fait en slalom, le retour en course normale En cas de plot raté, retour au plot précédent	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



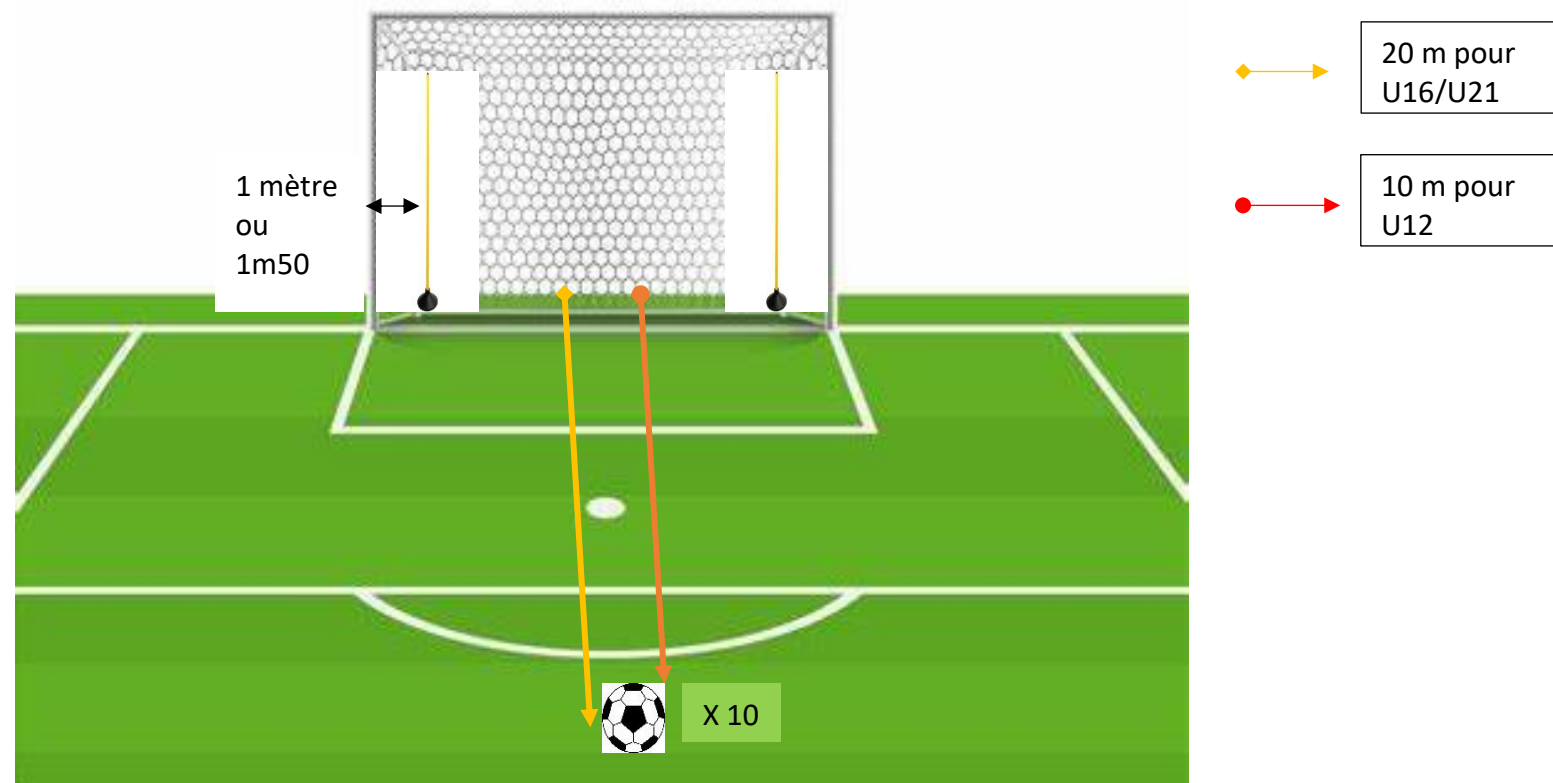
Épreuve 3	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMEDATION(S)
Slalom entre 6 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	Écart d'1 m entre les cônes Cônes en quinconce Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller se fait en slalom, le retour en course normale En cas de plot raté, retour au plot précédent	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



Épreuve 4	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMIEDIATION(S)
Tir au but – Ballon statique	Orienter son ballon pour tirer avec précision entre le constri et le poteau du but (si but de foot) ; entre le constri et le cône (si pas de but de foot)	Un but de football ou deux constris délimitant la largeur d'un but (6mètres) 3 ballons à 5 mètres du but dans l'axe 3 ballons à 5 m du ballon central (zone de coin) <u>Dans le but :</u> constris placés à 1 m 50 des poteaux. <u>Entre les constris :</u> cône placé à 1m50 des constris	Un but de football ou deux constris délimitant la largeur d'un but (6mètres) 3 ballons placés au coin de la surface de réparation de foot à 7 et 3 ballons à 9 mètres en face du but <u>Dans le but :</u> constris placés à 1 m des poteaux. <u>Entre les constris :</u> cône placé à 1m des constris	Comptabiliser le nombre de ballons marqués à 9m ou 5m (U12) 1 but de coin = 4 pts/ but 1 but dans l'axe = 2 pts/but 1 but à 6m ou 3 m (U12) = 1pt/but ; but de coin = 2pts <u>BONUS :</u> <u>A 9 mètres ou 5 mètres :</u> + 3 pts si le ballon est entre le poteau et le constri / <u>Entre le constri et le cône ; A 6 mètres ou 3 mètres :</u> + 2pts	Source de 10 ballons 3 par coin 3 dans l'axe 1 ballon bonus que le sportif place dans la zone de son choix en conduite de balle Le ballon bonus est placé près du plot placé à 11 m de l'axe	U16 et U21 : Réduire la distance limite à 6 m pour l'axe ; et 4 m du ballon central pour la zone de coin U12 : Réduire à 3 mètres pour la l'axe ; et 3 m du ballon central pour la zone de coin



Épreuve 5	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
Tir au but avec source de ballons	Marquer le plus de buts en 1 minute	<p>Source de 10 ballons placés à 10 mètres du but Un chronomètre</p> <p><u>Dans le but</u> : constris placés à 1 m 50 des poteaux. <u>Entre les constris</u> : cône placé à 1m50 des constris</p>	<p>Source de 10 ballons placés à 20 mètres du but Un chronomètre</p> <p><u>Dans le but</u> : constris placés à 1 m des poteaux. <u>Entre les constris</u> : cône placé à 1m des constris</p>	<p>Comptabiliser le nombre de ballons marqués en 1 minute 1 but = 2 pts</p> <p>BONUS : + 3 pts si le ballon est entre le poteau et le constris / Entre le constris et le cône ;</p>	Source de 10 ballons



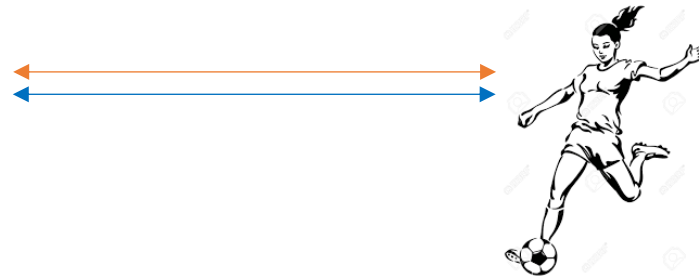
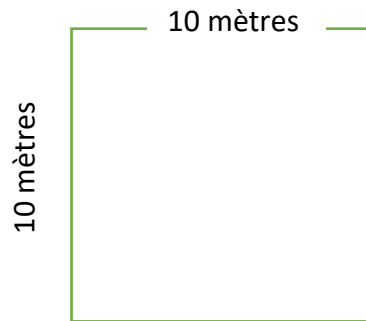
Épreuve 6	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
<i>Chamboule-tout</i>	<i>Tirer avec précision Orienter son corps, ses épaules pour atteindre les ballons</i>	<i>Placer 6 ballons (au choix) de façon à ce qu'il y ait un espace de 1m entre chaque ballon</i> <i>Source de 6 ballons pour placés le long de la surface de but des 6 mètres.</i> <i>Frapper dans le ballon et essayer toucher les ballons</i> <i>Conseil : placer les ballons à toucher sur les coupelles</i>	<i>Placer 6 ballons (au choix) de façon à ce qu'il y ait un espace de 1m entre chaque ballon</i> <i>Source de 6 ballons pour placés le long de la surface de but des 9 mètres.</i> <i>Frapper dans le ballon et essayer toucher les ballons</i> <i>Conseil : placer les ballons à toucher sur les coupelles</i>	<i>Un ballon touché avec un tir à 9 mètres ou 6 mètres (U12) = 2 points</i> <i>Un ballon touché avec un tir à 6 mètres ou 3 mètres (U12) = 1 point</i>	<i>Orienter ses épaules en direction des ballons à toucher</i> <i>Tirer avec le plat du pied (intérieur du pied)</i>





X 6

Épreuve 7	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
La passe	Tirer dans le ballon pour qu'il atteigne une zone délimitée Utiliser la bonne surface de pied	Zone de 10X10 mètres 5 ballons placés à 10 m de la zone 4 ballons du bon pied ; 1 ballon du mauvais pied	Zone de 10X10 mètres 5 ballons placés à 20 m de la zone 4 ballons du bon pied ; 1 ballon du mauvais pied	Le ballon doit passer par la zone de 10X10 mètres sans forcément s'y arrêter 1 point par ballon passant par la zone <u>BONUS</u> : + 3 points si ballon aérien	Orienter son corps en direction de la zone de passe ; tirer dans le ballon pour qu'il atteigne la zone avec la partie du pied adaptée.

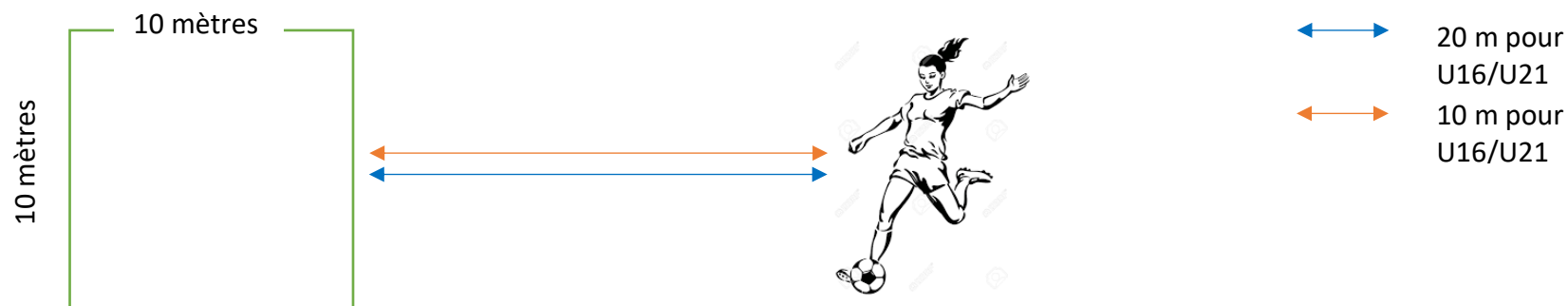
NB : Exercice indépendant de l'exercice suivant



 20 m pour U16/U21
 10 m pour U16/U21

Épreuve 8	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
La passe précise	<p>Tirer dans le ballon pour qu'il s'arrête dans une zone délimitée</p> <p>Utiliser la bonne surface de pied</p>	<p>Zone de 10X10 mètres</p> <p>5 ballons placés à 10 m de la zone</p> <p>Tirer 4 ballons avec son bon pied et en tirer 1 avec le mauvais pied.</p>	<p>Zone de 10X10 mètres</p> <p>5 ballons placés à 20 m de la zone</p> <p>Tirer 4 ballons avec son bon pied et en tirer 1 avec le mauvais pied.</p>	<p>Le ballon doit s'arrêter dans la zone de 10X10 mètres</p> <p>Les lignes font parties de la zone</p> <p>2 points par ballon s'arrêtant dans la zone</p> <p><u>BONUS</u> : + 3 points si ballon aérien</p>	<p>Orienter son corps en direction de la zone de passe ; tirer dans le ballon pour qu'il s'arrête dans la zone avec la partie du pied adaptée.</p>

NB : Exercice indépendant de l'exercice précédent





Épreuve Bonus	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
<i>Le jonglage</i>	<i>Effectuer le plus de jongles sans que le ballon ne touche le sol</i>	<i>1 ballon Zone de jeu libre</i>	<i>Réaliser les jongles avec la partie du corps adaptée et choisie 1 jongle = 1 point Les mains sont interdites pendant les jongles</i>	<i>Lancer le ballon à la main Jongler avec toutes les surfaces du pied, avec les cuisses, avec la poitrine, avec la tête... Dès que le ballon touche le sol, le compte s'arrête.</i>