

**DEFI TECHNIQUE : FRAPPE DE LOIN**

Avant toute chose, faire un bon échauffement avec ballons de 15 minutes minimum.  
Les ateliers techniques "conduite-passe" ; "contrôle-passe" ; jonglerie en demandant du mouvement à vos joueurs permettront de bien préparer vos joueurs.  
Terminer l'échauffement par des frappes de balles sur votre gardien de but permettra également de l'échauffer pour le défi.

**ENFIN**, dans un souci de perfectionnement sur les frappes de balle, inciter vos joueurs à frapper du cou de pied !

Avant de commencer le comptage des points, laissez répéter à vos joueurs plusieurs fois la situation.

Le joueur situé à hauteur du poteau de but, conduit son ballon (rentre dans la surface de réparation), à hauteur de la porte fait la passe de l'intérieur du pied (bien appuyée : verrouillage de la cheville) à son partenaire qui enchaîne prise de balle et frappe sans rentrer dans la surface de réparation !

*Un but suite à une frappe effectuée dans la surface de réparation ne sera pas comptabilisée.*

Les équipes frappent en alternance face au gardien de but adverse ; chaque joueur tire une fois ; Lorsque tous les joueurs sont passés, les équipes changent de côtés. A l'issue des 2 passages (1 à droite, 1 à gauche) déterminer l'équipe vainqueur !

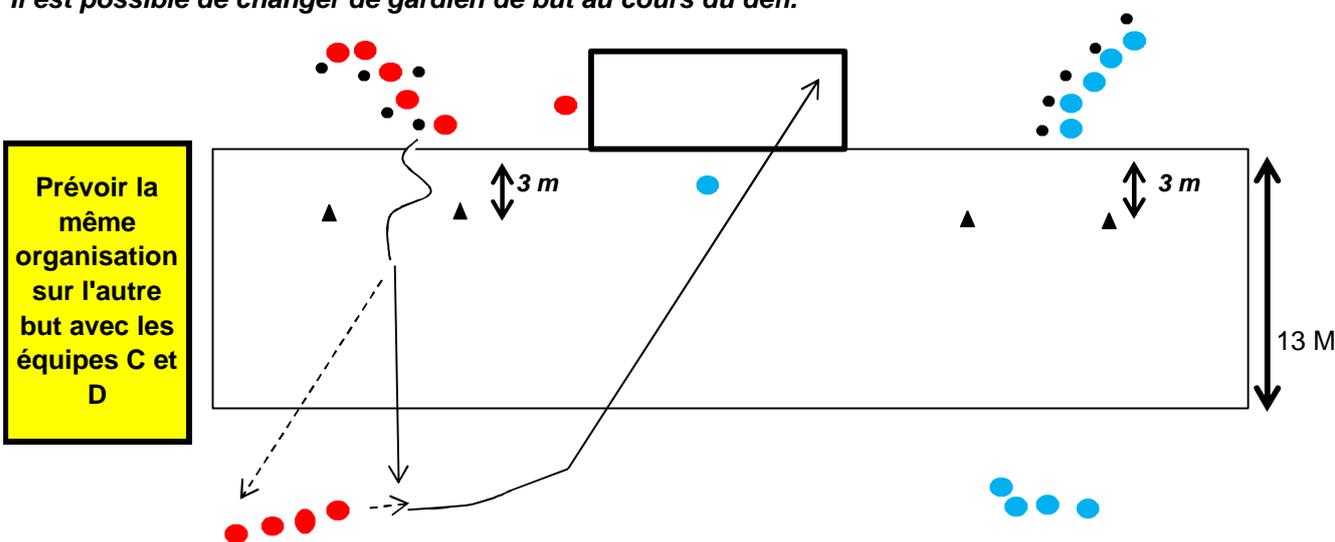
**Organisation de la rotation dans chacune des équipes :**

le tireur devient passeur et le passeur tireur.

**Les équipes en infériorité numérique doubleront les passages pour certains joueurs afin de rééquilibrer le nombre des duels.**

**Afin d'éviter toute contestation, ces joueurs seront désignés par l'équipe adverse avant le début du défi !**

*Il est possible de changer de gardien de but au cours du défi.*



**ATTENTION PAS DE TROP LONGUE FILE D'ATTENTE !**

**ORGANISATION**

Ce défi s'organisera avant chaque début de plateau 15 minutes avant le début de la première rencontre officielle.  
Chaque équipe devra se munir de 6 ballons correctement gonflés.

Le résultat du défi devra être marqué sur la feuille de match.

**OBJECTIFS**

Mettre en avant le plaisir de vouloir ou pouvoir marquer des buts !

Donner à nos joueurs une meilleure aisance technique et prendre le temps de "tenter" des frappes de loin

***Donner la possibilité aux gardiens de but de se mettre plus souvent "en avant" et de progresser sur les prises de balles et les frappes de loin.***

***Donner la possibilité à des enfants d'essayer le poste de gardien de but.***

***La Commission Technique reste à votre disposition pour toute information complémentaire (06 17 97 31 54 - [cdfa@foottarn.fff.fr](mailto:cdfa@foottarn.fff.fr))***