



- 1. Accueil vestiaire sous la tribune : remise de la feuille de match .Joueurs en tenue.
- 2. Passage des quiz au club house en tenue.
- 3. Passage des tests de jonglerie et de conduite sur le terrain synthétique en amont des rencontres

PROGRAMME partiel des RENCONTRES (Formule "échiquier") 5 matches de 1 x 16 minutes

	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 4
10h40 (1 ^{er} Tour G)	ASNL	RS MAGNY	FC YUTZ	US JARNY
	SAINT AVOLD	FCSARREGUEMINES	FC METZ	US FORBACH
11h00 (1 ^{er} tour G)	FC ELOYES	FC THIONVILLE	RC CHAMPIGNEULLES	CSO BLENOD
	JARVILLESJEUNES	CSO AMNEVILLE	SAS EPINAL	FC BAR LE DUC
11H30 (2 ^{ème} tour G)	15 ^{ème} « place »	13 ^{ème} place	11 ^{ème} place	9 ^{ème} place
11H50 (2 ^{ème} tour G)	7 ^{ème} « place »	5 ^{ème} place	3 ^{ème} place	1 ^{ère} place

A partir de 11h40.	PAUSE DEJEUNER <i>Rotation 3 : 8 équipes féminines</i> <i>Rotation suivant ordre de match : 8 équipes garçons</i> <i>Rotation suivant ordre de match : 8 équipes garçons</i>
--------------------	--

REPRISE GARCONS 13 H45

**DEBUT COMPETITIONS FEMININES 13h25**

13h25 (1 ^{er} tour F)	US FORBACH	AS FLORANGE	RS MAGNY	FC METZ
	ASNL	FC THIONVILLE	ES AVIERE	E.SORCY V.V

Rotation garçons et filles se déroulant sur les 3 terrains en même temps.

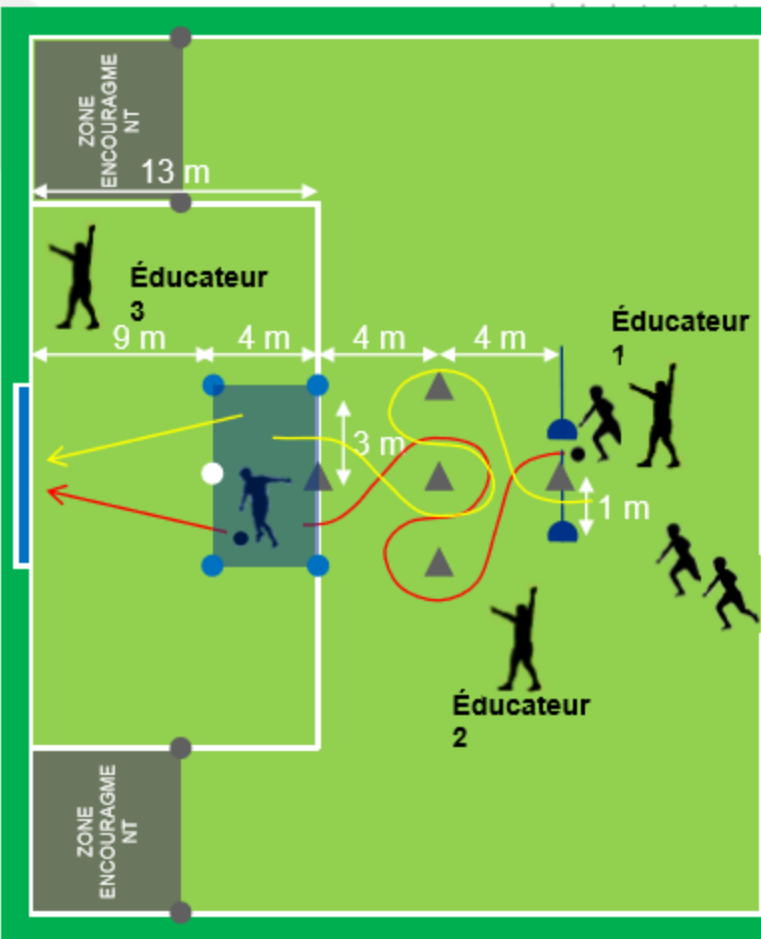
13h45 (3 ^{ème} Tour G 2 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6
14h10 (3 ^{ème} Tour G 2 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6
14h45 (4 ^{ème} Tour G 3 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6
15h10 (4 ^{ème} Tour G 3 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6
15h45 (5 ^{ème} Tour G 4 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6
16h10 (5 ^{ème} Tour G 4 ^{ème} tour F)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4	TERRAIN 5	TERRAIN 6

DESCRIPTIFS DES ATELIERS



PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI CONDUITE



Objectif :
Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Déroulé de l'atelier :
Chaque joueur(se) doit réaliser une conduite de balle pour arriver dans la zone de frappe et effectuer un tir afin d'atteindre une des cibles de la bêche. Le côté de départ est au choix. Le chronomètre démarre quand le 1^{er} joueur débute la conduite de balle (passage de la ligne) et il s'arrête au moment du tir du dernier joueur. Le départ du joueur suivant est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Un joueur qui ne respecte pas le circuit doit revenir à l'endroit de l'irrégularité pour continuer le slalom. Si le tir est déclenché après passage du mauvais côté du dernier cône, pas de bonus possible.

Légende :

- départ.gaucher
- départ droitier.
- zone de frappe
- zone d'encouragement

Temps bonus :

Si cible atteinte = **-3 sec** cible basse (1 rebond autorisé avant la cible) ou **-10 sec** cible haute sur le temps total. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe.

Éducateurs :

- Educ.1 :** gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage
- Educ.2 :** gestion des passages (respect du circuit)
- Educ.3 :** prise de notes (comptabilisation des bonus, temps) gestion des ballons et des joueurs après le tir

Si moins de 12 joueurs(ses) :

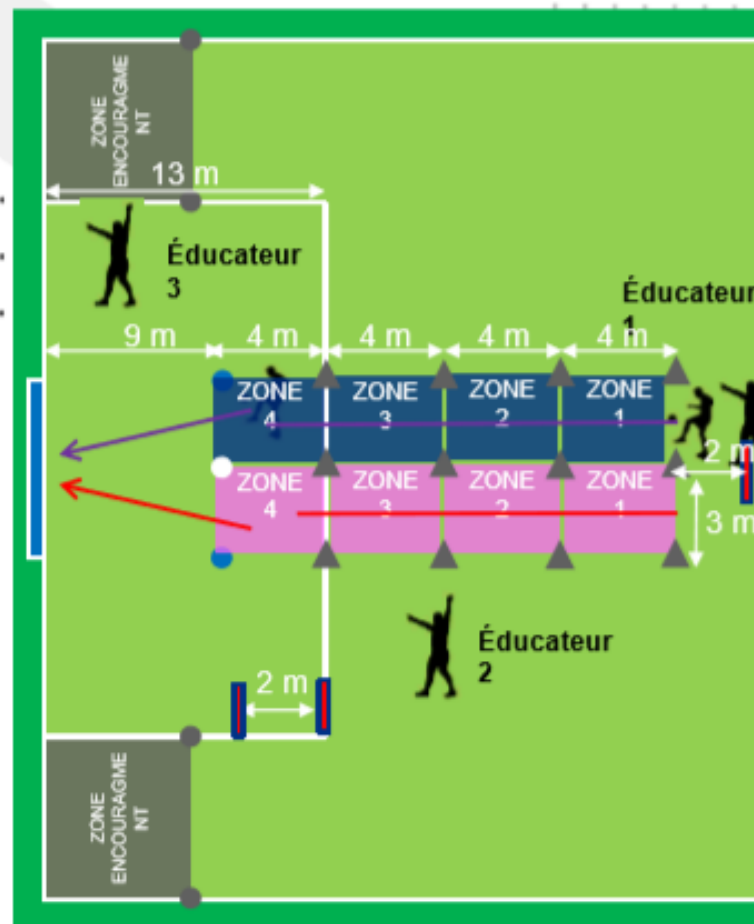
Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages. Celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

DESCRIPTIFS DES ATELIERS



PHASE RÉGIONALE

DÉFI JONGLAGE



Objectif :
Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Atelier :
Chaque équipe est évaluée sur le temps total de passages. Le but est de traverser les 4 zones en jonglant et effectuer une frappe de volée dans la dernière zone afin d'atteindre une des cibles. Si le joueur ne réussit pas à jongler jusqu'à la zone 4, il conduit le ballon jusqu'à cette zone pour effectuer un tir au sol. Toute sortie des zones équivaut à une perte de balle (mettre le ballon au sol pour conduite). Chaque frappe sur le ballon déclenche le départ du joueur suivant (montée de ballon quand l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement.
Le départ se fait balle au sol (possibilité à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage). Le chronomètre démarre quand le 1^{er} joueur entre dans la zone 1 et il s'arrête quand le 12^{ème} joueur déclenche son tir. Possibilité d'utiliser des cellules (passage entre les cellules du 1^{er} joueur au départ et du dernier à l'arrivée).

Légende :

- Départ droitier
- Départ gaucher
- Zone de jonglage
- Zone d'encouragement
- Cellules de chronométrage

Malus :

- Ballon tombé dans :
- Zone 1 = **+ 20 sec.**
 - Zone 2 = **+ 15 sec.**
 - Zone 3 = **+ 10 sec.**
 - Zone 4 = pas de pénalité

Bonus but (1 rebond max avant la bêche) :

Si cible atteinte, de volée = **- 10 sec.**
Si cible atteinte, frappe au sol = **- 3 sec.**
Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe (Z4)

Éducateurs :

- Educ.1 :** gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage
- Educ.2 :** gestion des passages (respect du circuit)
- Educ.3 :** prise de notes (comptabilisation des bonus, temps), gestion des ballons et des joueurs après le tir

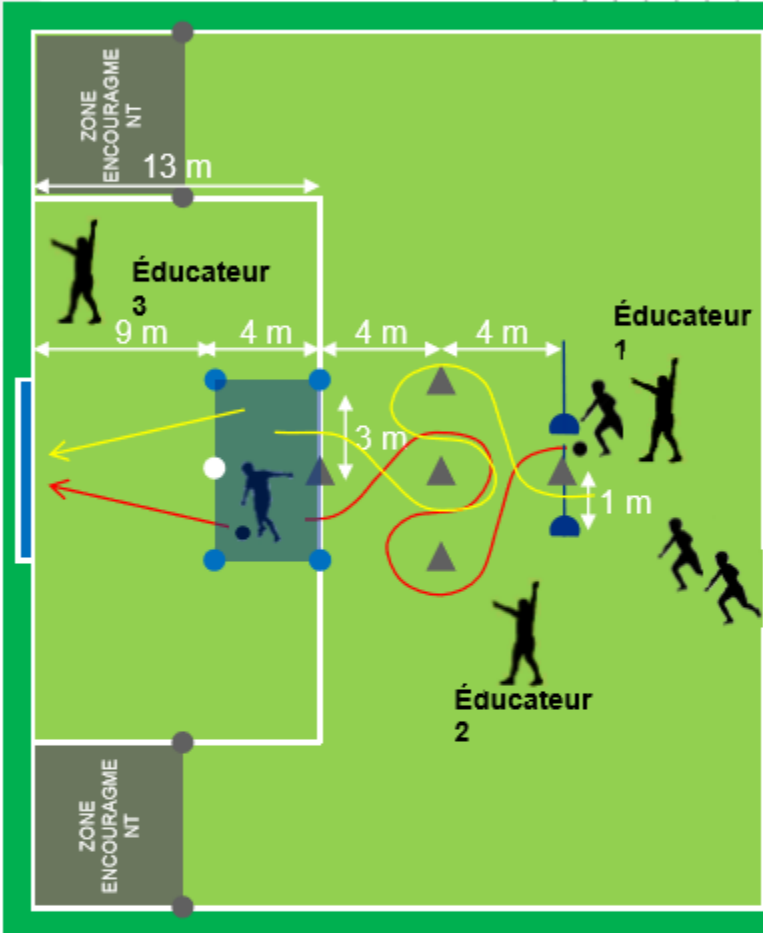
Si moins de 12 joueurs :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

GARCONS

PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI CONDUITE



Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Déroulé de l'atelier :

Chaque joueur(se) doit réaliser une conduite de balle pour arriver dans la zone de frappe et effectuer un tir afin d'atteindre une des cibles de la bâche. Le côté de départ est au choix. Le chronomètre démarre quand le 1^{er} joueur débute la conduite de balle (passage de la ligne) et il s'arrête au moment du tir du dernier joueur. Le départ du joueur suivant est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Un joueur qui ne respecte pas le circuit doit revenir à l'endroit de l'irrégularité pour continuer le slalom. Si le tir est déclenché après passage du mauvais côté du dernier cône, pas de bonus possible.

Légende

- départ-gaucher
- départ droitier.
- zone de frappe
- zone d'encouragement

Temps bonus :

Si cible atteinte = **-3 sec** cible basse (1 rebond autorisé avant la cible) ou **-10 sec** cible haute sur le temps total. Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe.

Éducateurs :

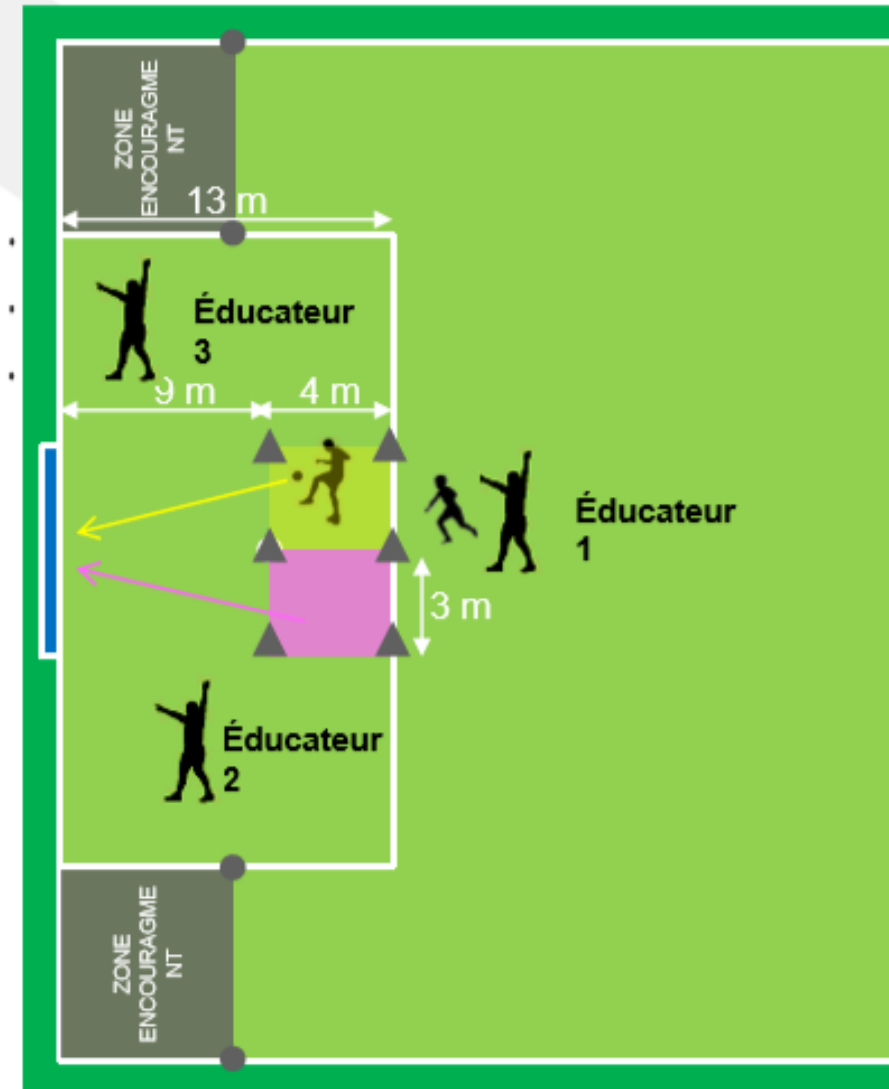
Educ.1 : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage
Educ.2 : gestion des passages (respect du circuit)
Educ.3 : prise de notes (comptabilisation des bonus, temps) gestion des ballons et des joueurs après le tir

Si moins de 12 joueurs(ses) :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages. Celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI JONGLAGE



Objectif :

Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Déroulé de l'atelier :

Chaque joueur(se) doit réaliser des jonglages en statique (30 pour les garçons et 15 pour les filles) dans la zone prévue à cet effet (au choix) et enchaîner une frappe de volée ou au sol afin d'atteindre une des cibles de la bâche. L'entrée du joueur suivant dans la zone est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Le départ se fait balle au sol (ou à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage), les jongles s'effectuent en posant le pied au sol avant chaque contact. Si 1 pied est posé à l'extérieur de la zone, les jonglages s'arrêtent.

Légende

- Tir gaucher
- Tir droitier
- Zone de jonglage pour gaucher
- Zone de jonglage pour droitier
- Zone d'encouragement

Malus :

+ 2 sec par jonglage manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18X2 sec.)

Bonus but

(1 rebond maximum avant la bâche)
 Si cible atteinte, de volée = **- 10 sec.**
 Si cible atteinte, frappe au sol = **- 3 sec.**
 Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe

Éducateurs :

Educ.1 : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage
Educ.2 : gestion des passages (comptage et respect du pied au sol entre chaque jongle)
Educ.3 : prise de notes (comptabilisation des malus et bonus, temps) gestion des ballons et des joueurs après le tir

Si moins de 12 joueurs :

Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.

FILLES

HORAIRES DES TESTS :

Quiz à 9h20 pour les 8 équipes rotation 1				
JONGLERIE à 9h40 puis conduite		CONDUITE à 9h40 puis jonglerie		
BUT 1	BUT 2	BUT 3	BUT 4	
ASNL	RS MAGNY	FC YUTZ	US JARNY	
SAINT AVOLD	FCSARREGUEMINES	FC METZ	US FORBACH	

Quiz à 9h45 pour les 8 équipes rotation 2				
JONGLERIE à 9h40 puis conduite		CONDUITE à 9h40 puis jonglerie		
BUT 1	BUT 2	BUT 3	BUT 4	
FC ELOYES	FC THIONVILLE	RC CHAMPIGNEULLES	CSO BLENOD	
JARVILLESJEUNES	CSO AMNEVILLE	SAS EPINAL	FC BAR LE DUC	

Quiz à 10h20 pour les 8 équipes rotation 3				
JONGLERIE à 10h40		CONDUITE à 10h40		
BUT 1	BUT 2	BUT 3	BUT 4	
US FORBACH	AS FLORANGE	RS MAGNY	FC METZ	
ASNL	FC THIONVILLE	ES AVIERE	E.SORCY V.V	

CONVOCAATION à 9H00

CONVOCAATION 9h25

CONVOCAATION à 10h00