

# CULTURE FOOT ACTION TERRAIN

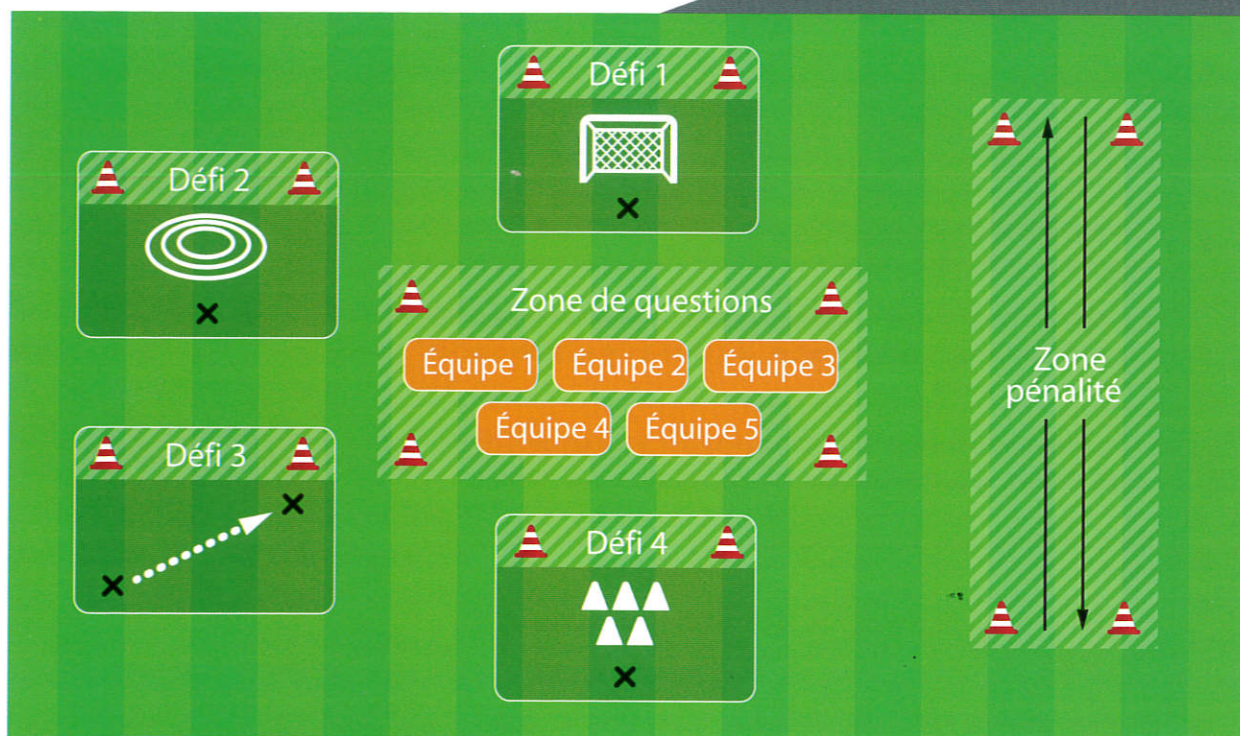
## Le biathlon culture foot

U14  
U19

**Compétences visées :** Partager sa connaissance du football

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un biathlon technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 5 équipes de 2.
- Matérialiser 6 zones distinctes :
  - Une zone « questions » au centre du terrain.
  - 4 zones de « défis techniques » pour les épreuves à réaliser.
  - Une zone « pénalité » qui correspond à la zone de réalisation d'une pénalité.
- Inviter chaque équipe à se rendre dans la zone « questions » avant chaque atelier.
- Poser une question à l'ensemble de l'équipe.
  - Si la réponse est « bonne » : L'équipe se rend sur un des 4 ateliers (ordre à respecter). La réalisation d'un atelier « défis techniques » passe obligatoirement par l'obtention d'une bonne réponse à la question posée.
  - Si la réponse est « fausse » : L'équipe se rend dans la zone « pénalité ». L'équipe doit repasser par la zone « questions » pour obtenir le droit de se rendre dans l'un des défis techniques.
- Chronométrer chaque équipe (temps global des 4 ateliers) pour déterminer le classement général.

**Espace nécessaire :** Terrain de football

**Encadrement souhaité :** 5 personnes

**Effectif idéal :** 10 à 14 joueurs

**Durée de l'action :** 45 minutes

**Matériel nécessaire :**

Ballons - Chasubles - But - Quiz - Planche de rebond - Cerceaux - Piquets - Coupelles

**Remarque :**

**Défi 1 :** Challenge foot : Tirer sur le poteau ou la barre - Tir à 11m.

**Défi 2 :** Le curling foot : Doser une passe dans une zone définie - 1 frappe de balle imposée.

**Défi 3 :** Le jonglage mobile : Jongler sur 30 mètres sans faire tomber le ballon au sol.

**Défi 4 :** Le chamboule foot : Tirer (à 10m) sur 5 cônes pour les faire tomber.

**Zone Pénalité :** Sprinter sur 80m (40m aller-retour).