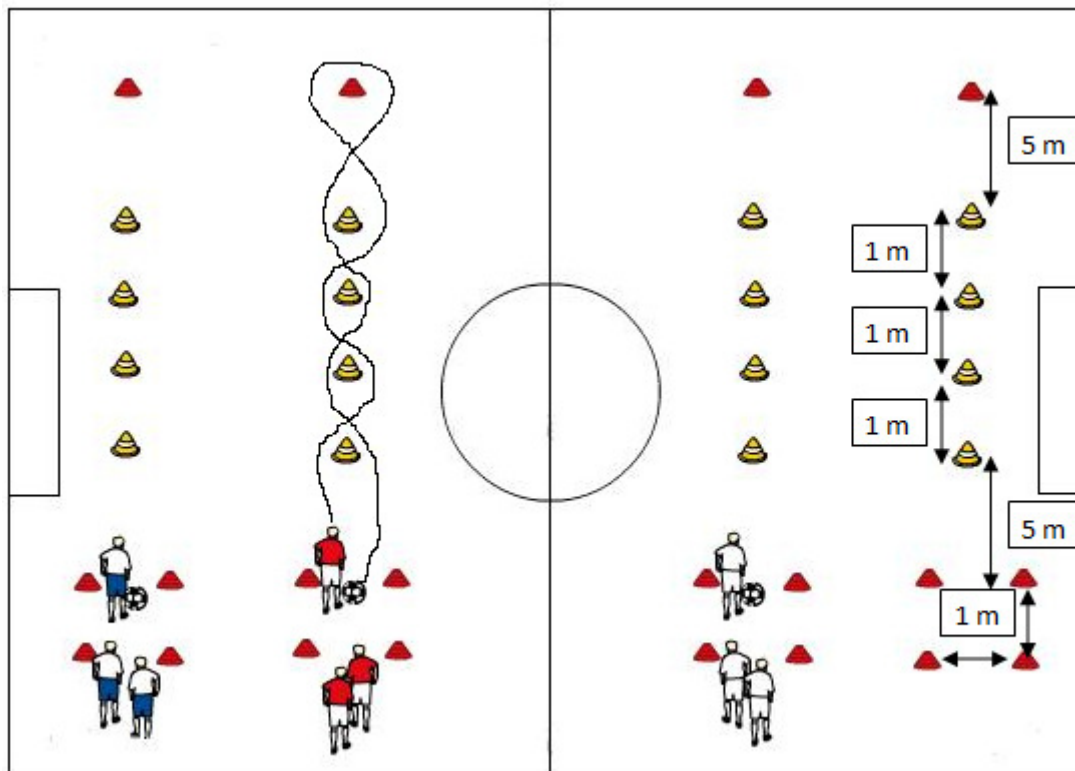


Rassemblement Districale U11 Samedi 30 avril 2016

Parcours technique

Schéma du parcours :



Consignes :

- 1 – Chaque joueur se présente en tenue de footballeur.
- 2 – Votre ballon personnel est utilisé.
- 3 – Départ : ballon à l'avant du carré. Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon.
- 4 – Conduite en slalom aller et retour.
- 5 – Au retour le joueur arrête le ballon dans le carré, le chronomètre est arrêté lorsque le joueur met le pied sur le ballon à l'intérieur du carré.
- 6 – Un joueur qui termine son parcours en ayant escamoté un obstacle aura une pénalité de 5 secondes supplémentaires. (2 obstacles 10 secondes, 3 obstacles 15 secondes.....)
- 7 – Le défi portera sur le temps de chaque joueur. (Chronométrage individuel)
- 8 – Les 8 meilleurs temps seront totalisés.