



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université
33 400 TALENCE
Tél : 05 57 22 42 18
@ : secretariat@lsana.org



Talence, le 4 Janvier 2021

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, la Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine vous propose, **tout au long de l'année sportive, des challenges compétitifs**, sur le modèle du Comité Départemental Sport Adapté des Landes.

Vous pourrez **participer à autant de challenges que vous le souhaitez**.

Nous vous proposons de **nouveaux sports (football et basket)** pour cette **deuxième session**. Ils pourront être réutilisés aux sessions suivantes selon vos préférences, comme c'est le cas pour la pétanque, l'athlétisme course et le VTT !

Si vous avez participé à un Challenge proposé en Session 1, vous pouvez vous inscrire à nouveau sur ce même challenge. Nous garderons le meilleur résultat des deux sessions.

La Ligue diffusera les **classements individuels et par établissement et/ou association sportive** en fonction des activités à chaque fin de session. Ce n'est qu'à la fin de la saison sportive (juillet 2021) que les classements seront définitifs. Une **dotation individuelle et collective récompensera les challenges** ! Nous vous donnerons plus d'informations à ce sujet ultérieurement.

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « Football »**. Pas besoin d'un terrain de football homologué ! Faites ces ateliers où vous pouvez !

Envoyez-nous des photos lors de vos activités afin que nous puissions les diffuser sur Facebook et/ou notre site Internet !

CHALLENGES – DEUXIÈME SESSION DU 04 JANVIER 2021 AU 05 FÉVRIER 2021 CHALLENGE – FOOTBALL

PROGRAMME

04 Janvier 2021

Ouverture du Challenge

05 Février 2021


Fin de la deuxième session – Date maximale pour envoyer les résultats

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- ✓ Licence compétitive 2020-2021 obligatoire pour être dans le classement
- ✓ Licences non-compétitives acceptées, mais le sportif ne fera pas partie du classement

CONTACT

Pour toute question, contacter le référent régional Sports :

 Maxime BEGEAULT - maxime.begeault.lsana@gmail.com - 06 19 45 20 69

Soutenu
par



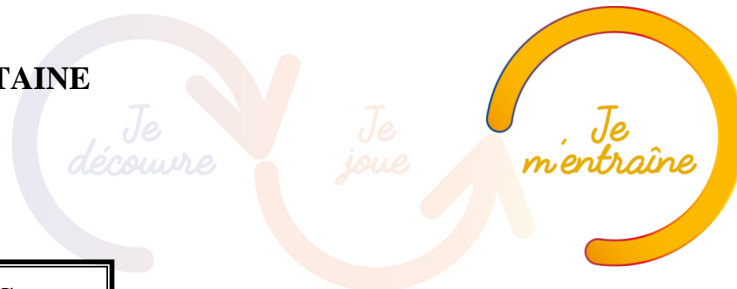
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



FICHE INSCRIPTIONS ET RÉSULTATS

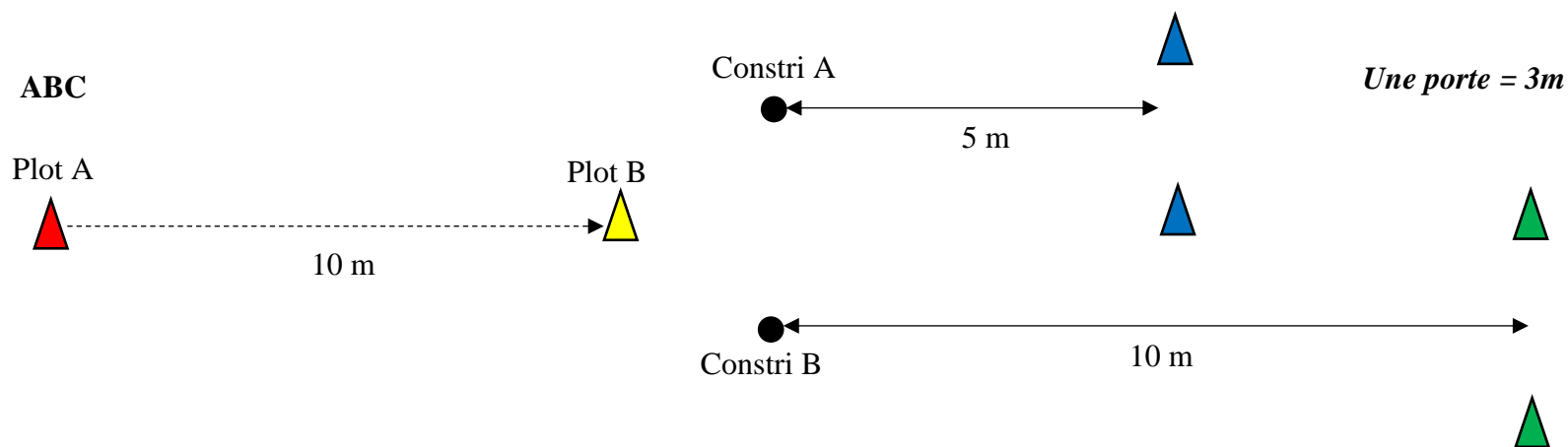
A RENVoyer AVANT LE 05 FEVRIER 2021 à l'adresse mail suivante : secretariat@lsana.org

Nom de L'association	
Personne(s) référente(s) N° Licence des personne(s) référente(s)	
N° Téléphone + Mail Réfèrent(s)	

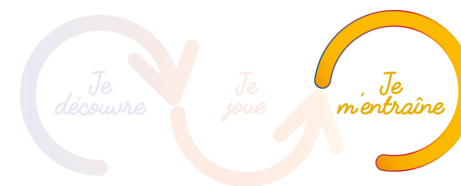
	Licence 2020-2021	Nom/Prénom	Année de Naissance	Sexe	Classification	Résultats Atelier			
						1 : Passe	2 : Dribble	3 : Tir	4 : 3 en 1
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

ATELIER 1

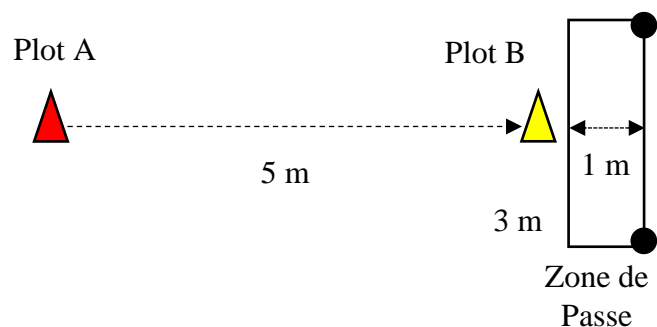
Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Passe	Faire passer le ballon entre les portes	ABC	<ul style="list-style-type: none"> Plots Ballon Un joueur réceptionne la passe derrière chaque porte Disposition ci-dessous 	<ul style="list-style-type: none"> Le ballon passe dans la porte la plus proche = 5pts Le ballon passe dans la porte la plus éloignée = 10 pts Si les 10 ballons traversent les portes = bonus de 10 pts 	<ul style="list-style-type: none"> Conduite de balle du plot A au plot B Se placer au niveau du constri A puis vers la passe dans la porte. 5 Ballons à jouer sur ce constri. Idem pour le constri B. 5 ballons à jouer.
		BCD		<ul style="list-style-type: none"> Répartition des points en fonction des portes (dimension = 1m) Si les 10 ballons traversent les portes = bonus de 10 pts 	<ul style="list-style-type: none"> Conduite de balle du plot A au plot B Passe à réaliser entre le plot B et la porte A (signalisé par deux constri) 10 ballons à jouer



CHALLENGE FOOTBALL



BCD



Distances portes :

Bleu : 2m (horizontal) * 6m (vertical)

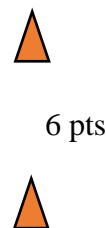
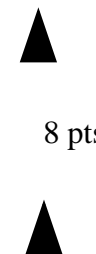
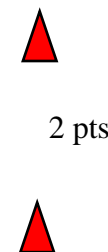
Orange : 4m * 6m

Noir : 6m * 4m


















Verte : 8m * 10m*

Rouge : 10m

Une porte = 1m



ATELIER 2

Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Contrôle du ballon	Réaliser le parcours le plus rapidement possible	ABC	 Plots  Ballon	 Faire le parcours le plus vite possible sans faire tomber les plots  1 Plot tombé = +2s	 Partir du Plot rouge et faire une conduite de balle jusqu'au premier plot bleu  Faire le slalom entre les plots bleus  Terminer en passant par le plot rouge
		BCD	 Plots  Ballon	 Faire le parcours le plus rapidement possible sans toucher les plots ni les faire tomber  Plot tombé = +2s	 Début au plot rouge. Conduite de balle jusqu'au premier plot bleu  Faire le slalom  Faire le tour du cerceau  Travail de changement de direction. Passé par les plots rouge, vert, jaune, bleu et noir.  Aller jusqu'au cerceau et en faire le tour, puis partir vers la porte en marche arrière  Finir en passant dans la porte

ABC



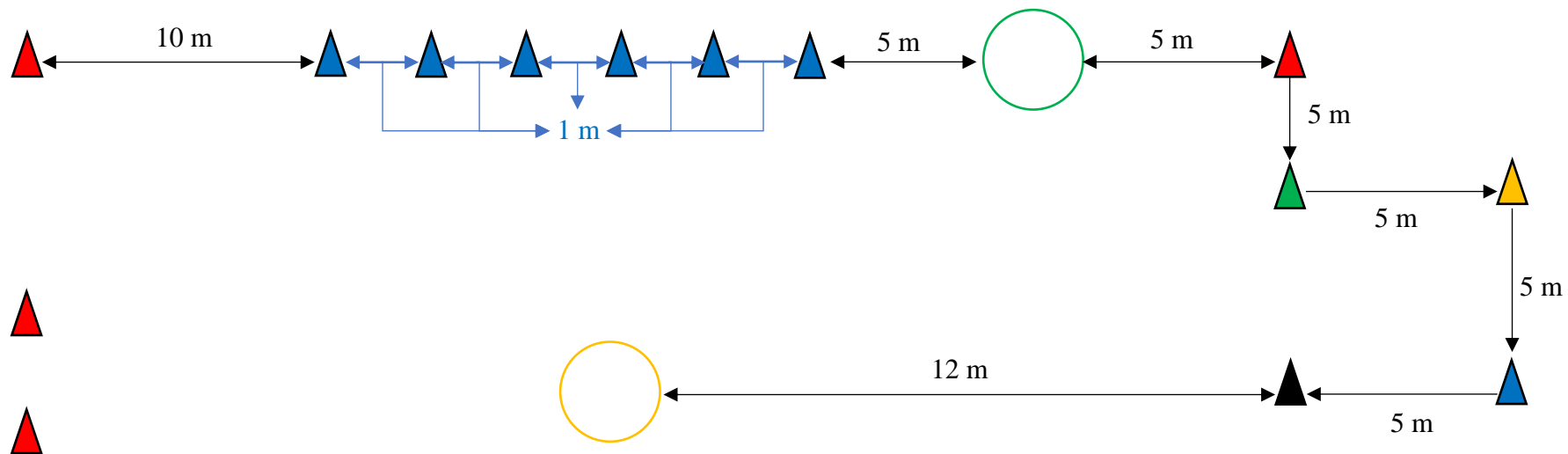
Distance entre les plots = 3m

Plots décalés = 5m




















Soutenu
par

BCD

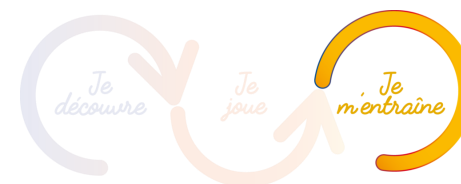


Soutenu
par

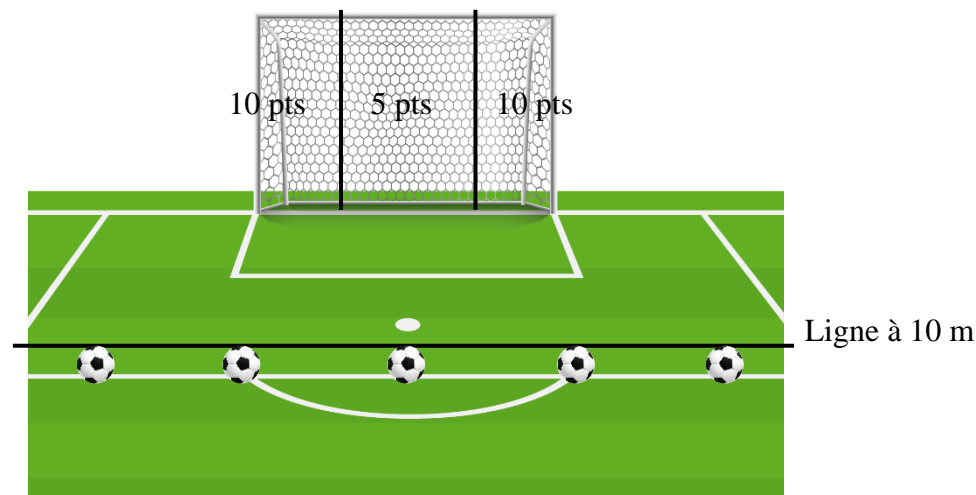
ATELIER 3

Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Tir	Être le plus précis possible en effectuant des tirs	ABC	<ul style="list-style-type: none">  But ou plots/constri formant un but  Ballons  Voir disposition ci-dessous 	<ul style="list-style-type: none">  But Marqué = Point en fonction de la zone  But manqué = 0 pts  Tous les ballons marqués = bonus de 20 pts 	<ul style="list-style-type: none">  Les ballons sont alignés à 15 mètres des buts  5 Ballons à tirer  Espacé de 2 m
		BCD	<ul style="list-style-type: none">  But ou plots/constri formant un but  Ballons  Voir disposition ci-dessous 	<ul style="list-style-type: none">  But Marqué = Points en fonction de la zone du but  But Manqué = 0 pts  Tous les ballons marqués = bonus de 20 pts 	<ul style="list-style-type: none">  Les ballons sont à différents angles et distances du but (voir ci-dessous)  5 Ballons à tirer

CHALLENGE FOOTBALL



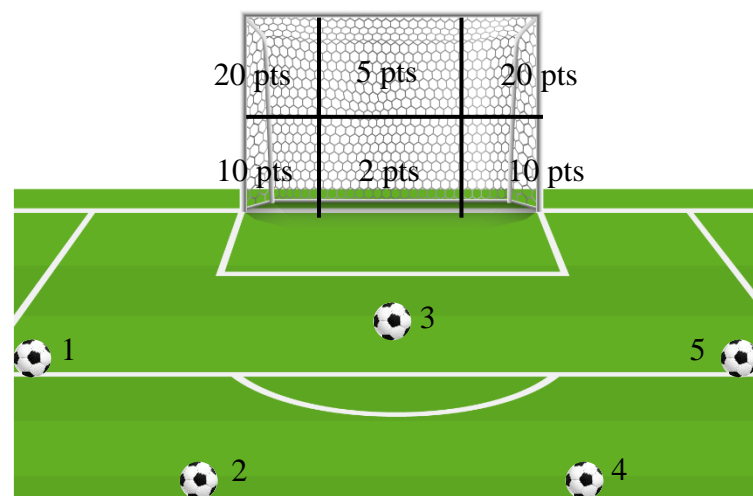
ABC



Dimension des Buts : 6m * 2,10m

Si vous n'avez pas accès à un terrain de football, vous pouvez symboliser les buts par des constris, les dessiner avec de la craie sur un mur...

BCD
































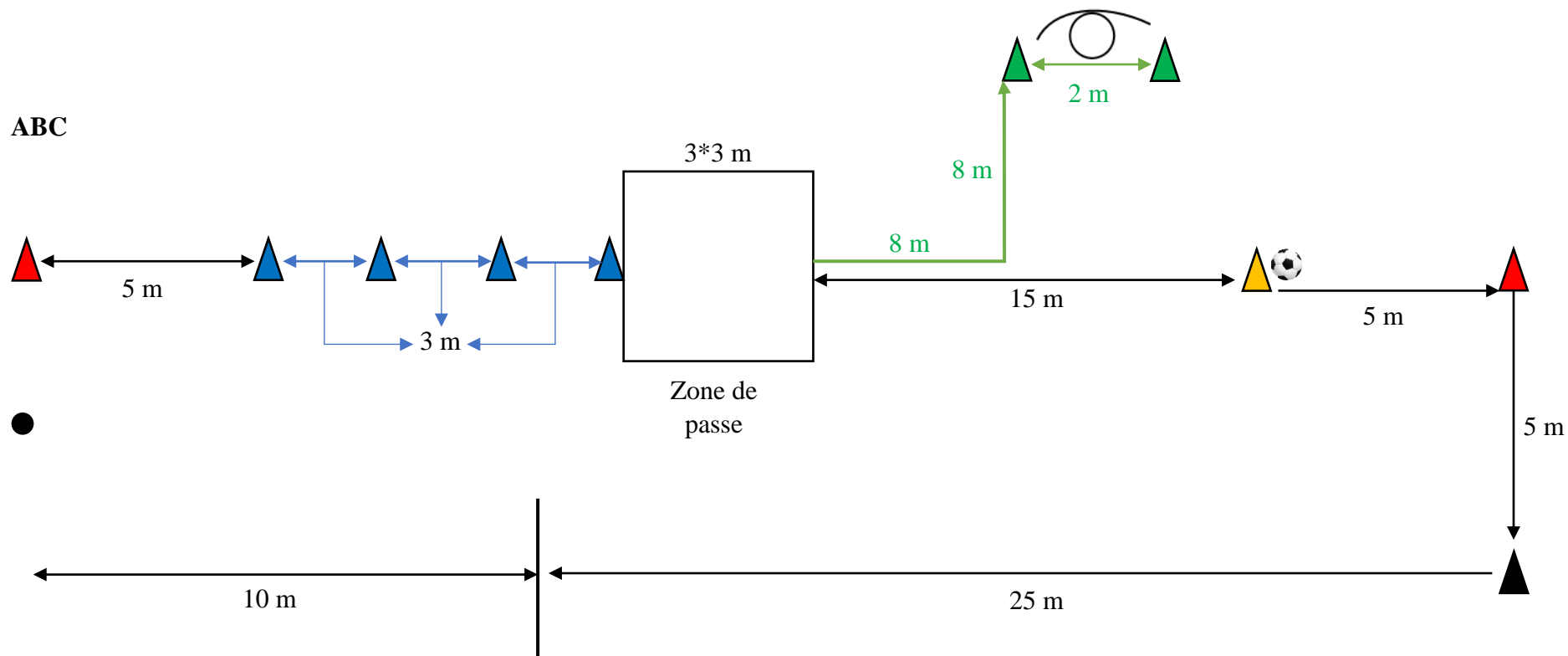
Position des Ballons :

- 1 : Coin gauche de la surface de réparation ou 13m*13m (en partant du milieu du but)
- 2 : Face au poteau gauche = 18m
- 3 : Point de pénalty = 9m (en partant du milieu du but)
- 4 : Face au poteau droit = 18m
- 5 : Coin droit de la surface de réparation ou 13m*13m (en partant du milieu du but)

Soutenu par

ATELIER 4

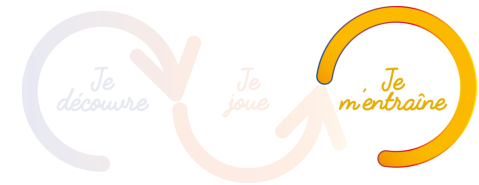
Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
3 en 1	Faire un parcours combinant la passe, la conduite de balle et le tir le plus rapidement possible	ABC	<ul style="list-style-type: none">  Plots  Constri  But  Ballons  Joueur à la réception de la passe au niveau de la porte  Voir disposition ci-dessous 	<ul style="list-style-type: none">  Réaliser le parcours le plus rapidement possible  Passe réussie = -2s  But marqué = -2s 	<ul style="list-style-type: none">  Départ au plot rouge  Faire le slalom entre les plots bleus  Faire une passe entre la porte verte (doit être réalisée dans la zone de passe)  Récupère le ballon au plot jaune, puis passe par le plot rouge, puis noir  Va en direction de la ligne de tir et déclenche le tir avant cette ligne
		BCD	<ul style="list-style-type: none">  Plots  Constri  But  Ballons  Joueur à la réception des passes au niveau des portes  Voir disposition ci-dessous 	<ul style="list-style-type: none">  Réaliser le parcours le plus vite possible  Passes réussies = -2s  But marqué = -2s 	<ul style="list-style-type: none">  Départ au plot rouge  Faire le slalom entre les plots bleus  Faire la passe entre la porte verte (doit être réalisée dans la zone de passe)  Récupérer un ballon dans l'autre zone de passe et faire une passe directement dans la deuxième porte verte  Aller en direction du plot jaune, prendre le ballon, puis conduite de balle en passant par le plot rouge, puis noir  Aller en direction de la ligne de tir et déclencher le tir avant cette ligne



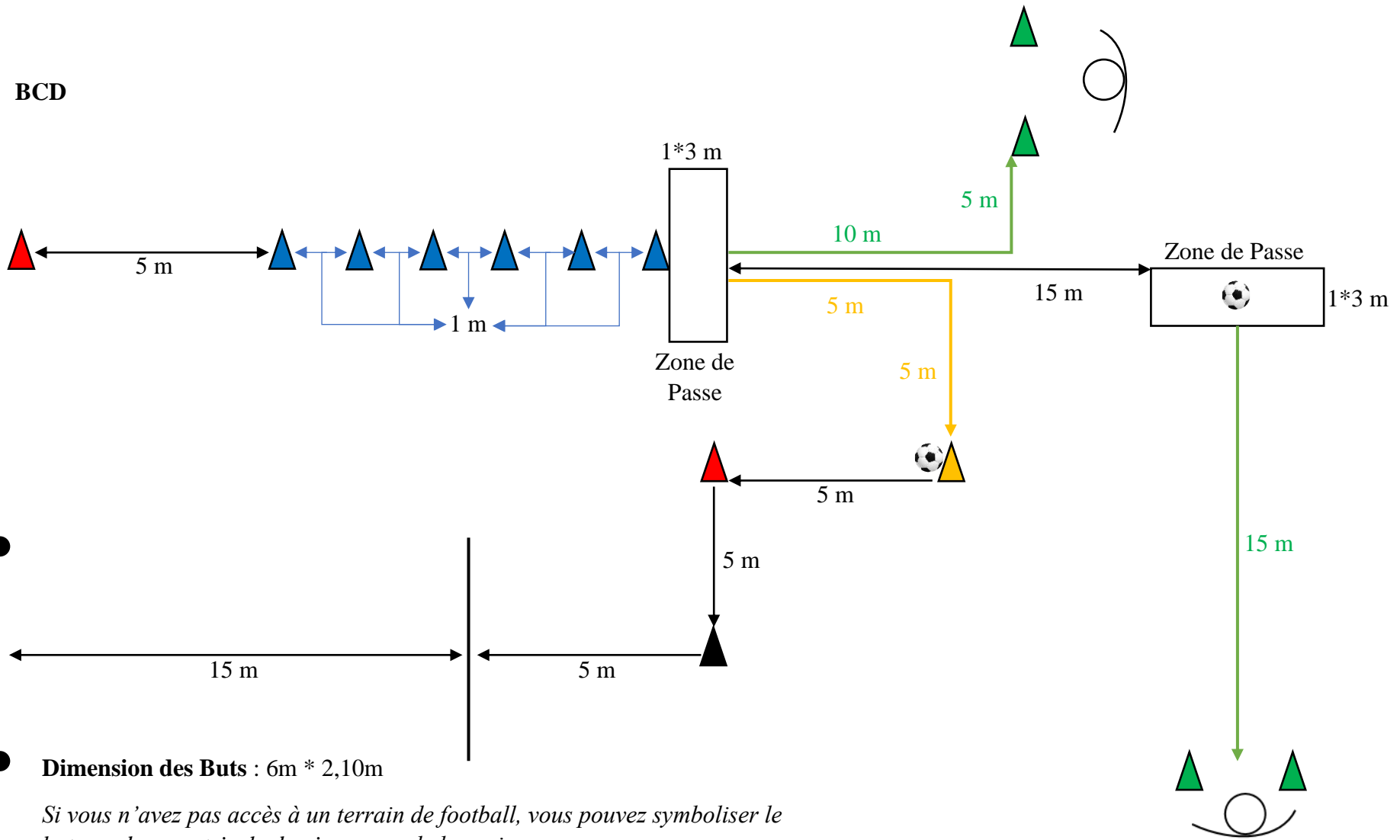
Dimension des Buts : 6m * 2,10m

Si vous n'avez pas accès à un terrain de football, vous pouvez symboliser le but par des constris, le dessiner avec de la craie sur un mur...

CHALLENGE FOOTBALL



BCD



-
- **Dimension des Buts : 6m * 2,10m**

Si vous n'avez pas accès à un terrain de football, vous pouvez symboliser le but par des constris, le dessiner avec de la craie sur un mur...

Soutenu par