

<b>1</b> EQUIPE A : .....	EQUIPE B : .....	EQUIPE C : .....
---------------------------	------------------	------------------

J	DATES*	DEFIS
RDF	19/09/2020	Rentrée du Foot
1	26/09/2020	Conduite de Balle
2	03/10/2020	Jonglerie Pieds et Tête
3	10/10/2020	Vitesse - Maîtrise
4	07/11/2020	Conduite de Balle
5	14/11/2020	Jonglerie Pieds et Tête
Journée sup	21/11/2020	Vitesse - Maîtrise
Journée sup	28/11/2020	Conduite de Balle

\* Entourer la date du plateau

<b>2</b>		<b>RESULTAT DU DEFI</b>						
ATTRIBUTION DES POINTS DU DEFI			Equipe A		Equipe B		Equipe C	
DEFI JONGLERIE PIEDS + TETE	> 200	3 points	1		1		1	
	> 81 et < 200	2 points	2		2		2	
	≤ 80	1 points	3		3		3	
	NON Réalisé	0 point	4		4		4	
DEFI CONDUITE et DEFI VITESSE MAITRISE	Premier	3 points	5		5		5	
	Second	2 points	6		6		6	
	Troisième	1 points	7		7		7	
	NON Réalisé	0 point	8		8		8	
			9		9		9	
			10		10		10	
			11		11		11	
			12		12		12	
			<b>Total</b>		<b>Total</b>		<b>Total</b>	

DEFI EQUIPE A
..... Points

DEFI EQUIPE B
..... Points

DEFI EQUIPE C
..... Points

<b>3</b>		<b>RESULTAT DU MATCH</b>		
	A CONTRE B	B CONTRE C	A CONTRE C	
Nombre de Buts	..... - .....	..... - .....	..... - .....	
Victoire : 3 Points - Egalité: 2 points - Défaite: 1 point				
	EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	
Nombre de Points	.....	.....	.....	
Addition des points des 2 matchs	..... + ..... = .....Points	..... + ..... = .....Points	..... + ..... = .....Points	

<b>REMARQUES:</b>
-------------------

<b>4</b>		<b>RESULTAT DU PLATEAU</b>		
Les points par équipe sont ceux à saisir sur footclubs dans les résultats des matchs.				
	EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	
Total des Points DEFI + MATCHS	..... Points	..... Points	..... Points	
	EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	
Nom du Dirigeant	.....	.....	.....	
Signatures				

# FEUILLE "LICENCES" - U12F PHASE N°1 - Saison 2020 - 2021

Joueuses nées en 2009, 2010 et 2011



Poule : .....

Date : ..... / ..... / .....

Lieu : .....

**EQUIPE A :** .....

**EQUIPE B :** .....

N°	Nom - Prénom	N° de licence	N°	Nom - Prénom	N° de licence
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		

E= Educateur - D= Dirigeant

E= Educateur - D= Dirigeant

E		E	
D		D	

## ARBITRE DU MATCH

A	Nom - Prénom	N° de licence
---	--------------	---------------

**REMARQUES GENERALES SUR LE PLATEAU :** (état-d'esprit sur le terrain, en dehors du terrain, déroulement du défi, 13ème joueur présent, arbitrage par des jeunes, autre...)

Signature responsable équipe A		Signature responsable équipe B	
Contrôle des licences effectué <input type="checkbox"/> (cocher la case)		Contrôle des licences effectué <input type="checkbox"/> (cocher la case)	
Avant match	Après match	Avant match	Après match

Feuille "LICENCES" à transmettre via footclubs en tant que feuille de match principale dans les 48h après la rencontre accompagnée de la feuille "RESULTATS".

# LE DEFI CONDUITE DE BALLE EN U12F

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

Chaque joueuse doit effectuer un slalom le plus rapidement possible.

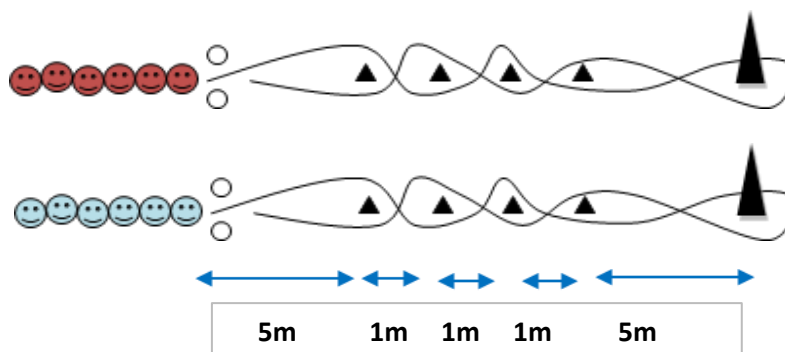
- \* Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- \* Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques (voir croquis).
- \* Le défi s'effectue entre 2 joueuses (une de l'équipe A, une de l'équipe B)
- \* Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille "licences"
- \* Tous les joueuses participent au défi
- \* En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueuses ayant perdu leur défi

Au signal, les 3 joueuses font le parcours comme indiqué sur le schéma (elles peuvent commencer par contourner le 1er cône par la droite ou par la gauche)

> La 1ère joueuse qui STOP son ballon derrière la ligne de départ **marque 3 points**

> La 2<sup>ème</sup> joueuse **marque 2 points**

Si 2 joueuses arrivent en même temps, elles marquent 2 points chacune.



\* Pour remporter le slalom, la joueuse doit parfaitement l'exécuter (voir croquis) et **IMMOBILISER LE BALLON SUR LA LIGNE D'ARRIVEE.**

\* Quand toutes les joueuses sont passées au défi, l'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points, la deuxième empoche 2 points.

Si match nul, chaque équipe empoche 2 points.

**On ne se débarasse pas du défi !!!  
Celui-ci permet aux éducateurs d'observer  
une progression technique des joueuses...**

# LE DEFI JONGLERIE EN U12F

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

**1)** Expliquer les règles à toutes les joueuses (nombre d'essais, surface de rattrapages, etc....)

Le défi est réalisé avant la rencontre.

**2)** Mettre les joueuses par 2, c'est-à-dire :

la numéro 1 de l'équipe A avec la numéro 1 de l'équipe B

la numéro 2 de l'équipe A avec le numéro 2 de l'équipe B

.....

S'il y a un nombre impair de joueurs, former un groupe de 3 joueuses.

**3)** Dans un groupe de 2 joueuses, il y en a une qui compte les jonglages de l'autre et quand celle-ci a terminé son défi, elle s'arrête. Cette fois-ci les rôles s'inversent, celle qui comptait va jongler et celle qui jonglait va compter.

**4)** Chaque joueuse doit réaliser la jonglerie "PIEDS" et la jonglerie "TETE" . Chaque joueuse réalise les 2 défis à la suite. Exemple :

La numéro 1 de l'équipe A réalise son défi "PIEDS" , il totalise 41 contacts "PIEDS"

Puis elle réalise le défi "TETE" et totalise 13 contacts "TETE"

La numéro 1 de l'équipe B retiendra donc le résultat de 54 contacts pour la numéro 1 de l'équipe A

**5)** Une fois le défi terminé, chaque "binôme" se dirige vers leur éducateur qui va relever les résultats sur la feuille annexe.

## RAPPELS DES REGLES et OBJECTIFS

- \* L'objectif à atteindre à chaque défi est de 70 contacts (50 contacts PIEDS + 20 contacts TETE).
- \* Le départ du défi "PIEDS" s'effectue au sol ou à la main.
- \* Les surfaces de rattrapage sont autorisées, illimitées mais non comptabilisées
- \* La joueuse possède 2 essais pour réaliser sa performance. La meilleure sera notée sur la feuille de plateau dans le tableau prévu à cet effet.
- \* Quand tous les joueuses ont effectué le défi, l'éducateur entoure les 8 meilleures performances. Le total de l'équipe ne peut pas dépasser 560 jonglages (8 x 70 = 560). Puis en fonction du total des 8 meilleures résultats, l'équipe obtient soit 3, 2 ou 1 point comme indiqué ci-dessous.

3 points si > 200

2 points si > 81 et ≤ 200

1 point si ≤ 80

0 point si non réalisé

**On ne se débarasse pas du défi !!!  
Celui-ci permet aux éducateurs d'observer  
une progression technique des joueuses...**

# LE DEFI VITESSE MAITRISE

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

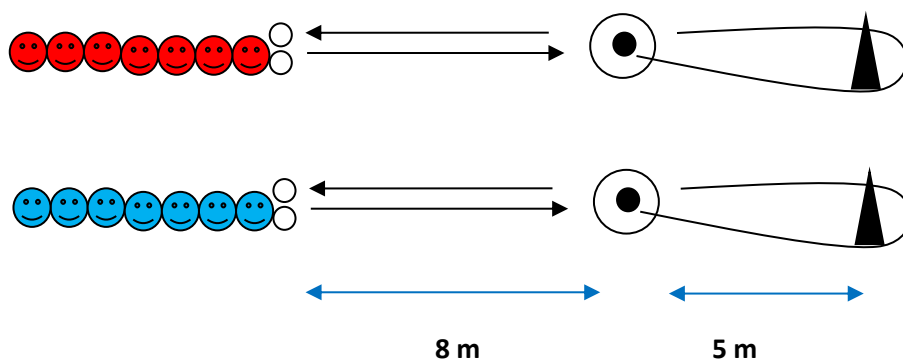
- \* Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- \* Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques (voir croquis).
- \* Le défi s'effectue entre 2 joueuses (une de l'équipe A, une de l'équipe B)
- \* Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille "licences"
- \* Toutes les joueuses participent au défi
- \* En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueuses ayant perdu leur défi

**Au signal, les 2 joueuses partent, sprintent sur 8 mètres, récupèrent le ballon dans le cerceau, conduisent le ballon, contournent le piquet, arrêtent le ballon dans le cerceau puis sprintent jusqu'à l'arrivée.**

> La 1<sup>ère</sup> joueuse qui passe la ligne de départ **marque 3 points**

> La 2<sup>ème</sup> joueuse **marque 2 points**

Si les 2 joueuses arrivent en même temps, elles marquent 2 points chacune.



\* Quand toutes les joueuses sont passées au défi, l'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points, la deuxième empoche 2 points et la troisième empoche 1 point.  
Si match nul, chaque équipe empoche 2 points.

**On ne se débarasse pas du défi !!!  
Celui-ci permet aux éducateurs d'observer  
une progression technique des joueuses...**