



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

**1**

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

\* Entourer la date du plateau

J	DATES*	DEFIS
RDF	14/09/2024	Rentrée foot féminin
1	21/09/2024	Conduite de Balle
2	28/09/2024	Jonglerie Pieds et Tête
3	12/10/2024	Vitesse - Maîtrise
4	19/10/2024	Conduite de Balle
5	09/11/2024	Jonglerie Pieds et Tête
6	16/11/2024	Vitesse - Maîtrise
7	23/11/2024	Conduite de Balle

**2**

**RESULTAT DU DEFI**

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

<b>DEFI EQUIPE A</b>	<b>DEFI EQUIPE B</b>
..... Points	..... Points

**3**

**RESULTAT DU MATCH**

	EQUIPE A	EQUIPE B
<b>Nombre de Buts</b>	..... Buts	..... Buts
Victoire : 3Points - Egalité: 2 points - Défaite: 1 point		
<b>Nombre de Points</b>	..... Points	..... Points

**REMARQUES:**

**4**

**RESULTAT DU PLATEAU**

Le Résultat ci-dessous est à saisir sur FootClubs

EQUIPE A	EQUIPE B	
..... Points	<b>Total des Points DEFI + MATCH</b>	..... Points
EQUIPE A	EQUIPE B	
.....	<b>Noms des Dirigeants</b>	.....
<b>Signatures</b>		

# FEUILLE "LICENCES" - U12F PHASE N°1 - Saison 2024 - 2025

Joueuses nées en 2013, 2014 et 2015



**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	
Avant match	Après match

Signature responsable équipe A	
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.

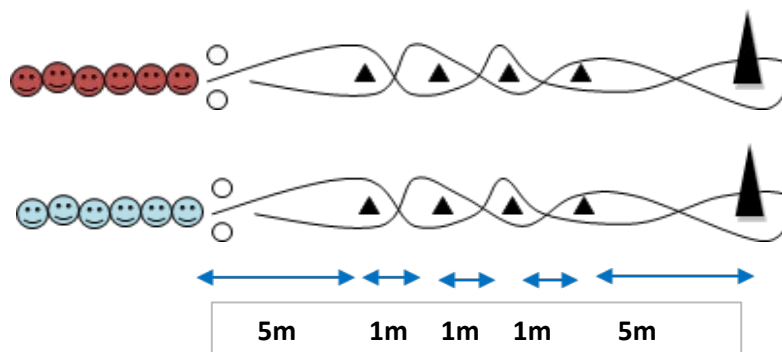
- \* Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- \* Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques (voir croquis).
- \* Le défi s'effectue entre 2 joueuses (une de l'équipe A, une de l'équipe B)
- \* Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille "licences"
- \* Tous les joueuses 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 2 points, la deuxième empoche 1 point.

Si match nul, chaque équipe empoche 1 point

**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 ( $8 \times 70 = 560$ ). 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  $\leq 200$

1 point si  $\leq 80$

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

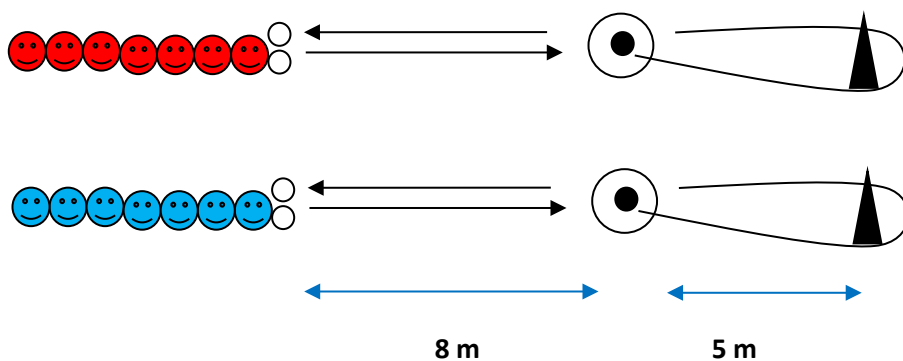
- \* Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- \* Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques (voir croquis).
- \* Le défi s'effectue entre 2 joueuses (une de l'équipe A, une de l'équipe B)
- \* Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille "licences"
- \* Toutes les joueuses 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 2 points, la deuxième empoche 1 point.

Si match nul, chaque équipe empoche 1 point.

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