

**1** EQUIPE A : ..... EQUIPE B : ..... EQUIPE C : .....

\* Entourer la date du plateau

J	DATES*	DEFIS
RDF	14/09/2024	Rentrée du Foot
1	21/09/2024	Conduite de Balle
2	28/09/2024	Jonglerie Pieds et Tête
3	05/10/2024	Vitesse - Maîtrise
4	12/10/2024	Conduite de Balle

<b>2</b>			<b>RESULTAT DU DEFI</b>					
ATTRIBUTION DES POINTS DU DEFI			Equipe A		Equipe B		Equipe C	
DEFI JONGLERIE	> 400	3 points	1		1		1	
	≤ 400 et > 250	2 points	2		2		2	
	PIEDS + TETE	≤ 250 NON Réalisé	1 point 0 point	3		3		3
DEFI CONDUITE et DEFI VITESSE	Premier	3 points	4		4		4	
	Second	2 points	5		5		5	
	Troisième	1 point	6		6		6	
	NON Réalisé	0 point	7		7		7	
			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						
Nombre de Points		EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C		
Addition des pts des 2 matchs		..... + ..... = .....Points	..... + ..... = .....Points	..... + ..... = .....Points		

**REMARQUES:**  
.....

<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						



# LE DEFI CONDUITE DE BALLE EN U11

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

Chaque joueur doit effectuer un slalom le plus rapidement possible.

\*Les 3 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

\*Le club recevant mettra en place 3 circuits identiques (voir croquis).

\*Le défi s'effectue entre 3 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B et un de l'équipe C)

\*Mettre les joueurs dans l'ordre de la feuille "licences"

\* Tous les joueurs participent au défi

\* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

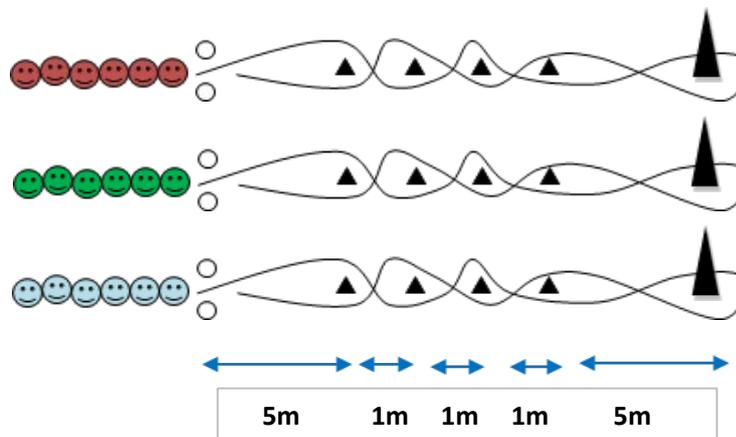
Au signal, les 3 joueurs font le parcours comme indiqué sur le schéma (ils peuvent commencer par contourner le 1er cône par la droite ou par la gauche)

> Le 1er joueur qui STOP son ballon derrière la ligne de départ **marque 3 points**

> Le 2<sup>ème</sup> joueur **marque 2 points**

> Le 3<sup>ème</sup> joueur **marque 1 point**

Si 2 joueurs ou 3 joueurs arrivent en même temps, ils marquent 2 points chacun.



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

\*Quand tous les joueurs sont passés 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 débarrasse pas du défi !!!  
Celui-ci permet aux éducateurs  
d'observer  
une progression technique du joueur...**

# LE DEFI JONGLERIE EN U11

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

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

Le défi est réalisé lorsque l'équipe n'est pas au match: A et B jouent, C est au défi.

**2)** Mettre les joueurs par 2, c'est-à-dire : A est au défi

le numéro 1 de l'équipe A avec le numéro 2 de l'équipe A

le numéro 3 de l'équipe A avec le numéro 4 de l'équipe A

.....

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

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

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

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

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

Le numéro 1 de l'équipe B retiendra donc le résultat de 54 contacts pour le 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 mais non comptabilisées
- \* Le joueur 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 joueurs 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  $>400$

2 points si  $\leq 400$  et  $> 250$

1 point si  $\leq 250$

0 point si non réalisé

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

# LE DEFI VITESSE MAITRISE

## EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

- \* Les 3 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- \* Le club recevant mettra en place 3 circuits identiques (voir croquis).
- \* Le défi s'effectue entre 3 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B et un de l'équipe C)
- \* Mettre les joueurs dans l'ordre de la feuille "licences"
- \* Tous les joueurs participent au défi
- \* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

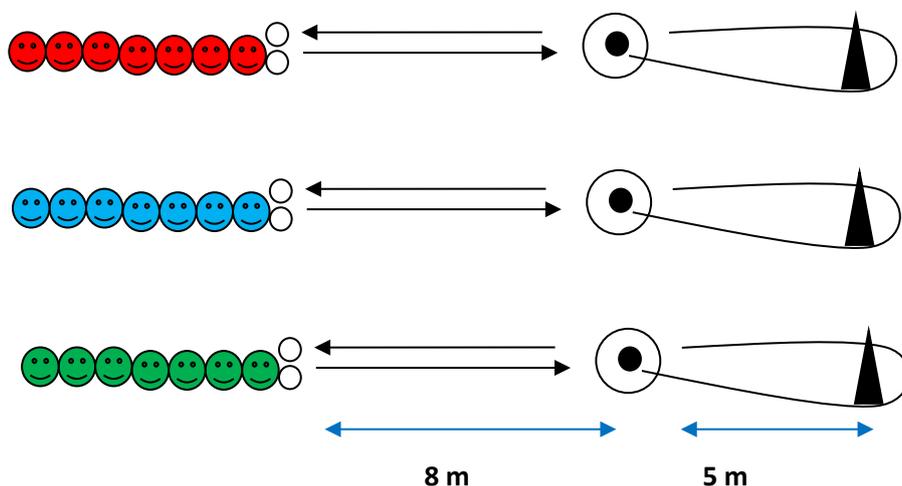
**Au signal, les 3 joueurs partent, sprintent sur 8 mètres, récupèrent le ballon dans le cerceau, conduisent le ballon, contournent le piquet, arrêtent le ballon dans le cerceau puis sprintent jusqu'à l'arrivée.**

> Le 1er joueur qui passe la ligne de départ **marque 3 points**

> Le 2<sup>ème</sup> joueur **marque 2 points**

> Le 3<sup>ème</sup> joueur **marque 1 point**

Si 2 joueurs ou 3 joueurs arrivent en même temps, ils marquent 2 points chacun.



\* Quand tous les joueurs sont passés 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 débarrasse pas du défi !!!  
Celui-ci permet aux éducateurs d'observer  
une progression technique du joueur...**