



LE DEFI CONDUITE DE BALLE EN U11

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

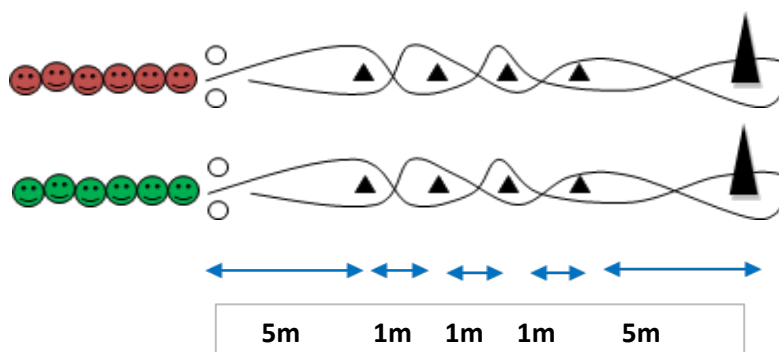
Chaque joueur doit effectuer un slalom le plus rapidement possible.

- *Les 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 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B)
- *Mettre les joueurs dans l'ordre de la feuille de match.
- * Tous les joueurs participent au défi.

En cas de différence numérique : faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi.

Au signal, les 2 joueurs font le parcours comme indiqué sur le schémas (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 perdant **marque 1 point**.
- > En cas d'égalité ils **marquent 2 points**.



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

*Quand tous les joueurs sont passés au défi, l'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points, l'autre équipe marque 1 point.
Si match nul, chaque équipe marque 2 points.



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....)

2) Mettre les joueurs par 2 et par numéro, c'est-à-dire :

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

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

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

.....

le numéro 12 de l'équipe A avec le numéro 12 de l'équipe B

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

3) Par binôme, l'un des joueurs relève le défi pendant que l'autre compte ses jonglages. Lorsqu'il a fini son défi, il s'arrête de jongler. Ensuite, les rôles s'inversent : le compteur devient jongleur, et le jongleur devient compteur.

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 "TÊTE" et totalise 13 contacts. Le numéro 1 de l'équipe B retiendra que le numéro 1 de l'équipe A a réalisé 54 contacts.

5) Une fois le défi terminé, chaque "binôme" se dirige vers leur éducateur qui inscrit les résultats énoncé par les joueurs sur la feuille annexe.

RAPPELS DES REGLES ET DES 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.

* Surfaces de rattrapages sont autorisées mais non comptabilisées.

* Le joueur possède 2 essais pour réaliser sa performance. La meilleure sera notée sur la feuille de match "Annexe" 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 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 >400

→ 2 points si ≤ 400 et > 250

→ 1 point si ≤ 250

→ 0 point si non réalisé



LE DEFI MAITRISE VITESSE EN U11

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 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B)
- *Mettre les joueurs dans l'ordre de la feuille de match.
- * Tous les joueurs participent au défi.

En cas de différence numérique : faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi.

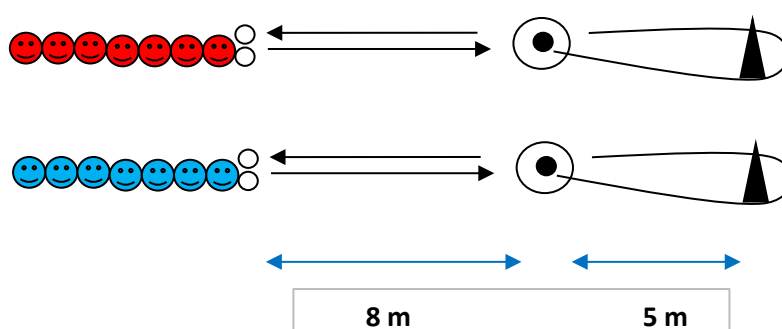
Au signal :

- > Les 2 joueurs partent,
- > sprintent sur 8 mètres,
- > récupèrent le ballon dans le cerceau,
- > conduisent le ballon,
- > contournent le piquet,
- > arrêtent le ballon dans le cerceau,
- > sprintent jusqu'à l'arrivée.

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

Le 2e joueur **marque 1 point**

En cas d'égalité, 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, l'autre équipe marque 1 point.
- Si match nul, chaque équipe marque 2 points.