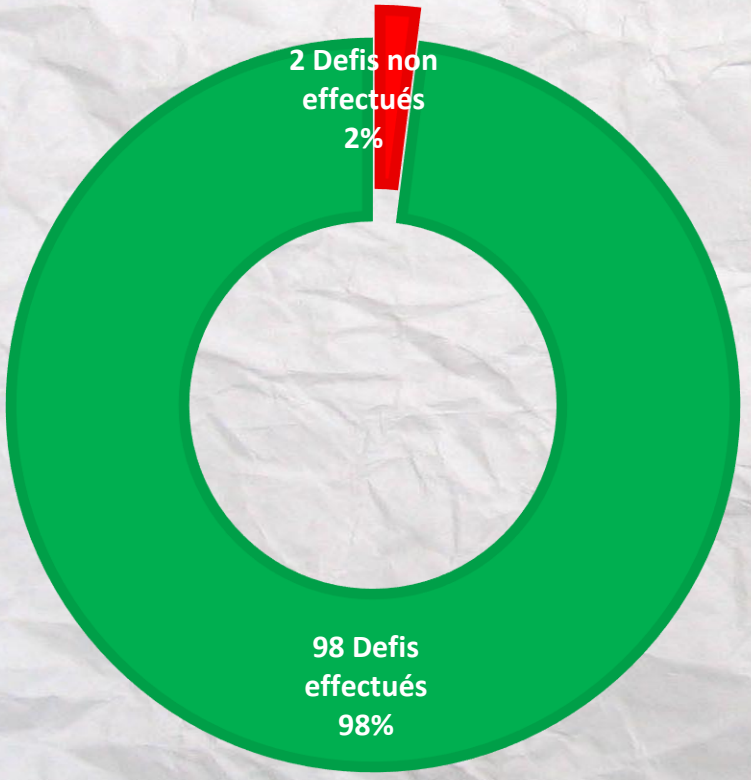
CHALLENGE JONGLAGE U11

DISTRICT DE LOIR ET CHER DE FOOTBALL

Constat saison 2010 - 2011

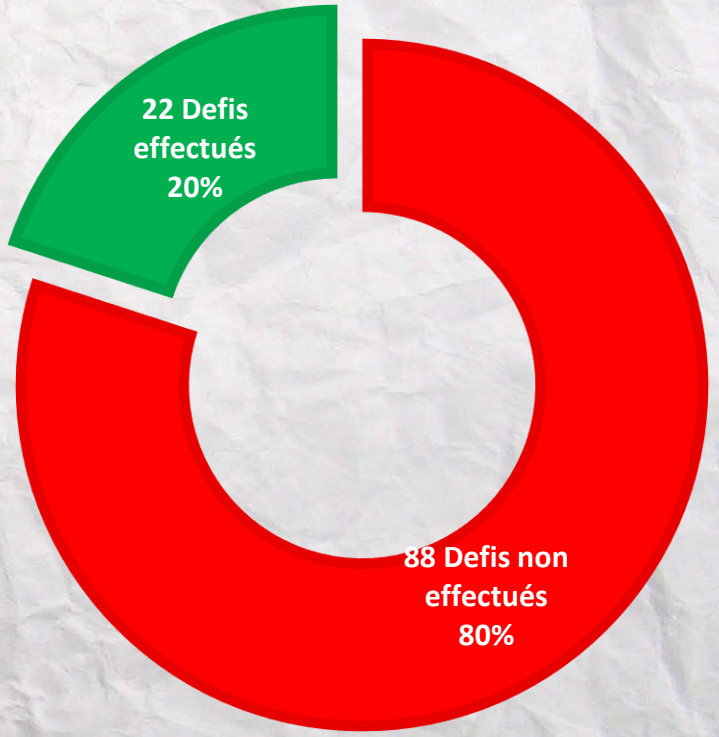
SUR 100 DÉFIS JONGLAGES



U11	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moyenne des 8 meilleurs équipes sur 8 joueurs	451	336	132

Constat saison 2022 - 2023

SUR 100 DÉFIS JONGLAGES



U11	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moyenne des 8 meilleurs équipes sur 8 joueurs	296 - 35%	238 - 41%	81 - 63%

OBJECTIFS

Réinstaurer de façon régulière le travail de jonglerie auprès de la catégorie U11

Améliorer le niveau des joueurs

Développement de la coordination spécifique etdes habiletés techniques

Récompenser les meilleures équipes

DEROULEMENT

Opération effectuée en parallèle de tous les criteriums U11 et plateau U11F

Le challenge jonglage s’effectue avant chaque rencontre

Un suivi sera établi par le district de Loir et Cher de Football

Une valorisation pour chaque niveau sera remis aux meilleures équipes

JOUR DE MATCH U11

Période	Thème 1	Thème 2
Phase 1 (Sept –Oct)	40 « pieds fort »	20 « 2ème pieds »
Phase 2 (Nov –Jan)	40 « pieds fort »	20 « Tête»
Phase 3 (Fév –Mai)	50 « pieds fort »	30 « 2ème pieds »

- ✓ Le challenge doit s'effectuer avant le début de chaque match
- ✓ Chaque éducateur classe ses joueurs en fonction du niveau en jonglage et le rempli sur la feuille de match
- ✓ Les éducateurs des équipes forment des couples de joueurs suivant leur niveau de classement (N°1 de l'équipe A vs N°1 de l'équipe B…)
- ✓ Départ du ballon au sol pour les jonglages « Pieds » et à la main pour les jonglages « Tête »
- ✓ 2 essais par thèmes (Voir tableau) surface de rattrapage autorisée, mais non comptabilisées
- ✓ A la fin des essais, les enfants viennent communiquer leurs résultats aux éducateurs qui l'écrit sur la feuille de match
- ✓ Une fois tous les résultats retournés, les éducateurs additionnent le meilleur essai des 2 thèmes et cumulent les 8 meilleures performances pour chaque équipe

FEUILLE DE MATCH

N° match :
Compétition :
Journée : Poule :
Date : / /

	Lettres	Chiffres
Club recevant		
Club visiteur		

2022/2023

FEUILLE DE MATCH U11

Challenge Jonglage

Période	Thème 1	Thème 2
Phase 1 (Sept –Oct)	40 « pieds fort »	20 « 2ème pieds »
Phase 2 (Nov –Jan)	40 « pieds fort »	20 « Tête»
Phase 3 (Fév –Mai)	50 « pieds fort »	30 « 2ème pieds »

Arbitre	N° licence	Nom - Prénom
	central	
	assistant	
	assistant	

Classer vos joueurs du meilleur JONGLEUR au moins bon JONGLEUR

Toute personne figurant sur cette feuille doit être obligatoirement licenciée

N°	Avertis	Expulsés	Blessé	N° licence ou Carte Identité	Nom - Prénom	Défi Jonglage Thème 1 Essai 1	Thème 1 Essai 2	Thème 2 Essai 1	Thème 2 Essai 2	Résultats*
8				1092124253	DUPONT ANTOINE	40	X	20	X	60
1				1092124566	DUPONT THOMAS	40	X	20	X	60
4				1099000666	DUPONT JULIE	38	39	20	X	59
2				1092145675	DUPONT LAURENCE	36	22	19	18	55
6				1092234578	DUPONT ANTHONY	34	25	17	16	51
3				1092144455	DUPONT CORENTIN	32	23	15	17	49
5				1092129086	DUPONT THEO	30	21	13	20	50
7				1092890543	DUPONT KEVIN	28	19	11	14	42
9				1092198011	DUPONT EVAN	26	17	9	8	33
11				1092233455	DUPONT THOMAS	25	15	7	18	43
10				1042224444	DUPONT LENA	22	13	5	2	27
					Total des 8 Meilleures performances					**427**

Banc recevant

Responsable Nom-Prénom et signature

avant match | après match

N°	Avertis	Expulsés	Blessé	N° licence ou Carte Identité	Nom - Prénom	Défi Jonglage Thème 1 Essai 1	Thème 1 Essai 2	Thème 2 Essai 1	Thème 2 Essai 2	Résultats*
2										
4										
6										
8										
10										
11										
1										
3										
5										
7										
9										
					Total des 8 Meilleures performances					

Banc visiteur

Responsable Nom-Prénom et signature

avant match | après match

Même Organisation

* Résultats : Meilleur Essai du Thème N°1 + Meilleur Essai du Thème N°2

JOUR DE MATCH U11F

Période	Thème 1	Thème 2
Phase 1 (Sept –Oct)	20 « pieds fort »	10 « 2ème pieds »
Phase 2 (Nov –Jan)	25 « pieds fort »	10 « Tête»
Phase 3 (Fév –Mai)	40 « pieds fort »	20 « 2ème pieds »

- ✓ Le challenge doit s'effectuer avant le début de chaque plateau
- ✓ Chaque éducateur classe ses joueuses en fonction du niveau en jonglage et le rempli sur la feuille de présence
- ✓ Les éducateurs des équipes forment des couples de joueuses suivant leur niveau de classement (N°1 de l'équipe A vs N°1 de l'équipe B…)
- ✓ Départ du ballon au sol pour les jonglages « Pieds » et à la main pour les jonglages « Tête »
- ✓ 2 essais par thèmes (Voir tableau) surface de rattrapage autorisée, mais non comptabilisées
- ✓ A la fin des essais, les enfants viennent communiquer leurs résultats aux éducateurs qui l'écrit sur la feuille de présence.
- ✓ Une fois tous les résultats retournés, les éducateurs additionnent le meilleur essai des 2 thèmes et cumulent les 5 meilleures performances pour chaque équipe

FEUILLE DE PRESENCE

Feuille de Présence / Plateau

U9F/U10F/U11F

Saison 2022 - 2023

SECTEUR *NIVEAUX* 1 2 3	PHASE	LIEU DU PLATEAU	DATE

Club ou Entente :

EDUCATEUR/REFEFENT :	N° de Licence	Tél :

Sexe	Nom - Prénom	N° de Licence	Année de naissance			Défi jonglage				Présence
			U11F	*U10F*	*U9F*	*Thème 1*		*Thème 2*		
			2012	2013	2014	Essai 1	Essai 2	Essai 1	Essai 2	
F	Martin Julie	1 092 124 253	x			40		20		x
F	Martin Sophie	2 345 678 232	x			34	27	14	11	x
F	Martin Radia	2 345 678 098		x		12	37	15	4	x
F	Martin Elodie	2 345 678 444		x		40		3	2	x
F	Martin Lea	2 345 678 128		x		5	7	1	2	x
F	Martin Manon	2 345 678 451			x	10	11	4	2	x
		TOTAL								

Total des 5 meilleures performance : 226

Les feuilles (Présence et bilan) devront être scannées sur footclub par le club d'accueil : Epreuve/FAL-Détail-Epreuve U11F-Date-Plateau-Documents à transmettre.

Defi jonglage

Période	Thème 1	Thème 2
Phase 1 (Sept –Oct)	20 « pieds fort »	10 « 2ème pieds »
Phase 2 (Nov –Jan)	25 « pieds fort »	10 « Tête»
Phase 3 (Fév –Mai)	40 « pieds fort »	20 « 2ème pieds »

SUIVI ET VALORISATION

- ✓ Les résultats des meilleures performances seront cumulés chaque week-end de match de la saison et par niveau.
- ✓ Un classement pour les 4 niveaux sera établie et sera évolutif pour chaque rencontre U11
- ✓ Les meilleures équipes seront valorisées par des ballons T4

U11F (12 équipes)	
1er	10 ballons T4 + 2 Futsal
2ème	8 ballons T4 + 2 Futsal
3ème	6 ballons T4 + 2 Futsal
4ème	4 ballons T4 + 2 Futsal

U11 Niveau 1 (16 équipes)	
1er	10 ballons T4 + 2 Futsal
2ème	8 ballons T4 + 2 Futsal
3ème	6 ballons T4 + 2 Futsal
4ème	4 ballons T4 + 2 Futsal

U11 Niveau 2 (16 équipes)	
1er	10 ballons T4 + 2 Futsal
2ème	8 ballons T4 + 2 Futsal
3ème	6 ballons T4 + 2 Futsal
4ème	4 ballons T4 + 2 Futsal

U11 Niveau 3 (49 équipes)	
1er	10 ballons T4 + 2 Futsal
2ème à 4ème	8 ballons T4 + 2 Futsal
5ème à 7ème	6 ballons T4 + 2 Futsal
8ème à 12ème	4 ballons T4 + 2 Futsal

CRITERES DE REALISATION

Comment faire un bon jonglage ?
Réponse avec les critères de réalisation. Cela doit servir à l'éducateur pour corriger ses joueurs

Fixer le regard sur le ballon

Ecarter les bras pour un meilleur équilibre

Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchi…

Frapper le ballon en dessous et au milieu

Utiliser le cou de pied

Pointe de pied tendue et cheville verrouillée « les lacets vers le ciel »

Reprise d'appui après chaque contact du ballon

ENTRAINEMENT

Exercice 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE : - / +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - / +

U11

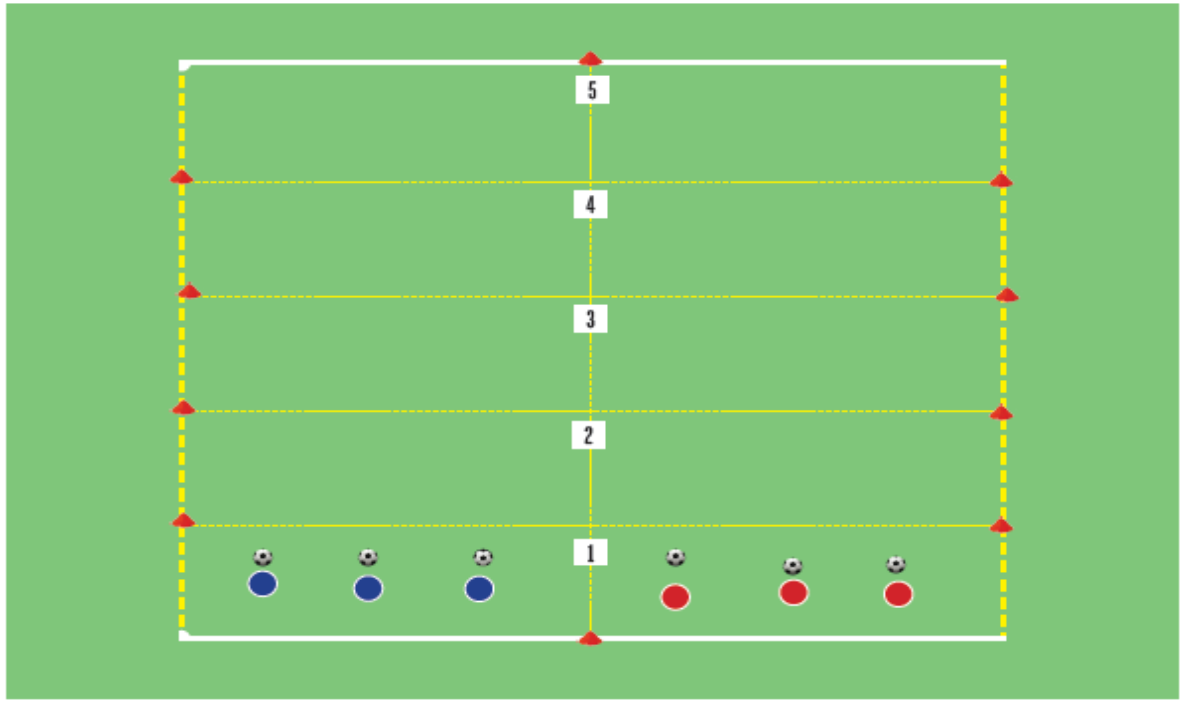
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en **zone 5** en 2' maximum.
CONSIGNES	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois. **Contrat 1 :** je frappe ma balle et je la récupère à la main. **Contrat 2 :** je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main. **Contrat 3 :** idem **contrat 1** mais 2 contacts du pied. **Contrat 4 :** idem **contrat 2** mais 2 contacts entre chaque rebond. **Contrat 5 :** idem **contrat 1** mais 3 contacts du pied.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
5		-	
5		GB	-

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone.

Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE : - / +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - / +

U11

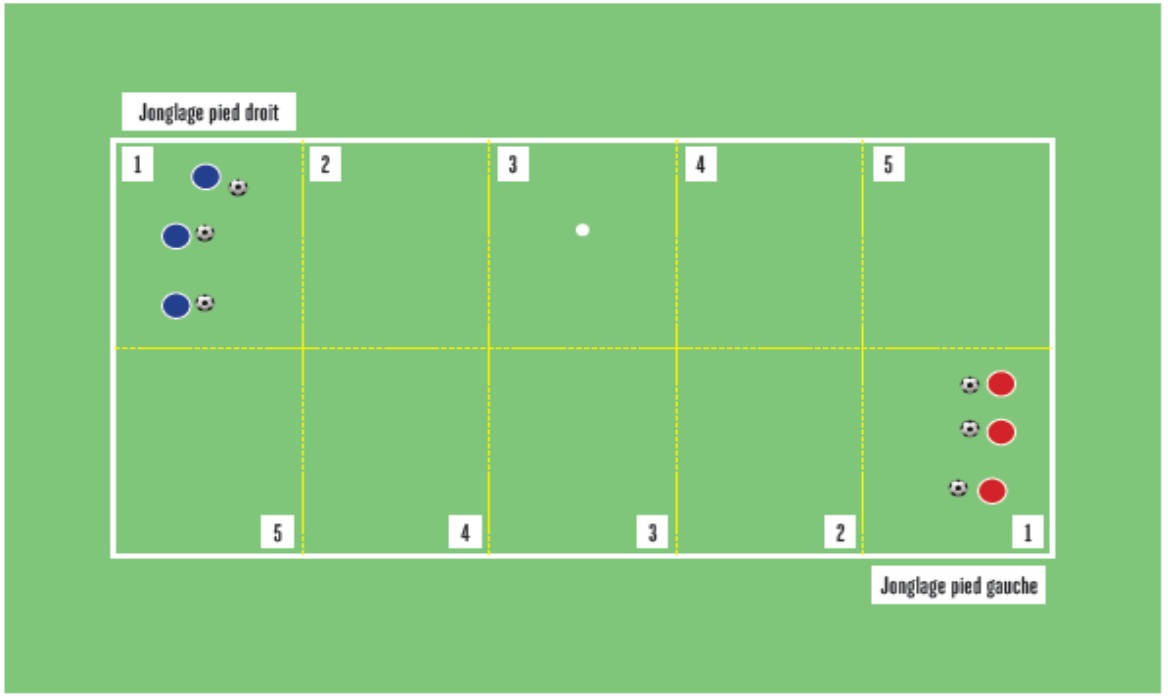
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en **zone 5** en 3' maximum.
CONSIGNES	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois. **Contrat 1 :** faire 2 jongles sans rebond. **Contrat 2 :** faire 4 jongles. **Contrat 3 :** faire 6 jongles. **Contrat 4 :** faire 8 jongles. **Contrat 5 :** faire 10 jongles. L'éducateur peut autoriser ou non 1 rattrapage.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
5		-	
5		GB	-

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Contrat 1 dans toutes les zones.

Jonglage alterné obligatoire.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE : - +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - +

U11

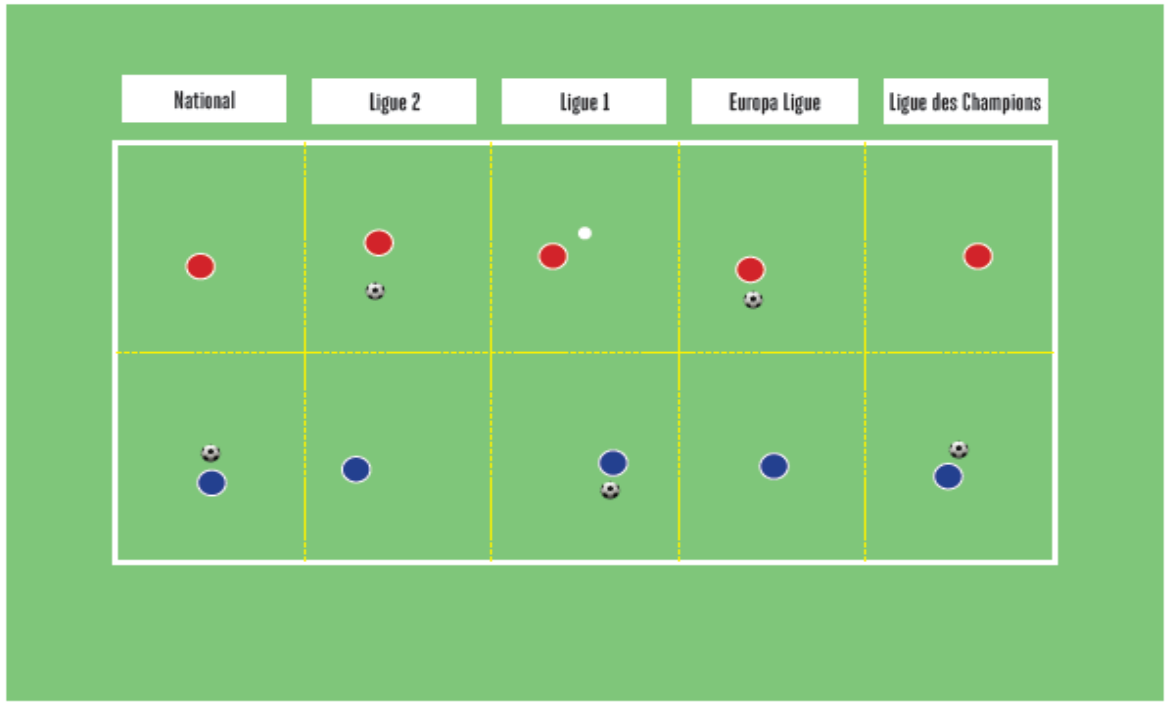
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en Ligue des Champions et y rester. Réussir le contrat.
CONSIGNES	Duel en montée descente 1 contre 1. Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend. Un joueur adresse un ballon à la main à son adversaire et lui annonce en même temps un contrat entre 2 et 9 à réaliser. SI celui-ci le réalise, il marque 1 point. Le joueur qui totalise le plus de points durant la séquence de 2' remporte le duel.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
	5		-
	5	GB	-

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville vérrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Le joueur/jongleur annonce à l'avance son contrat et marque 1 point s'il le réussit. il ne peut pas annoncer deux fois le même contrat dans la séquence.

L'adversaire impose deux surfaces de contact. Le contrat passe de 5 à 12.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE – +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE – +

U11

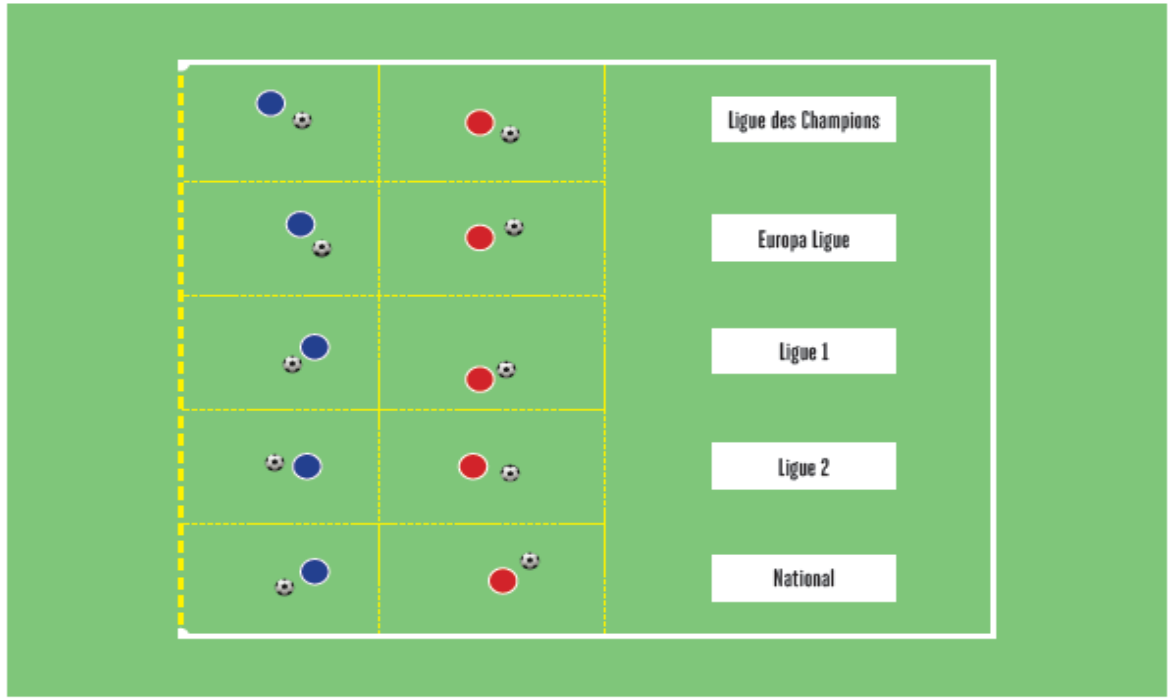
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en **Ligue des Champions** et y rester.
CONSIGNES	Duel en montée descente 1 contre 1. Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend. Compter le nombre de contacts sans que le ballon ne tombe en 30".
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
n x 30"

EFFECTIF			
Joueurs	10		
●	5	●	-
●	5	GB	-

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Compter tous les contacts réalisés en 30".

Imposer une surface de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE : - +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - +

U11

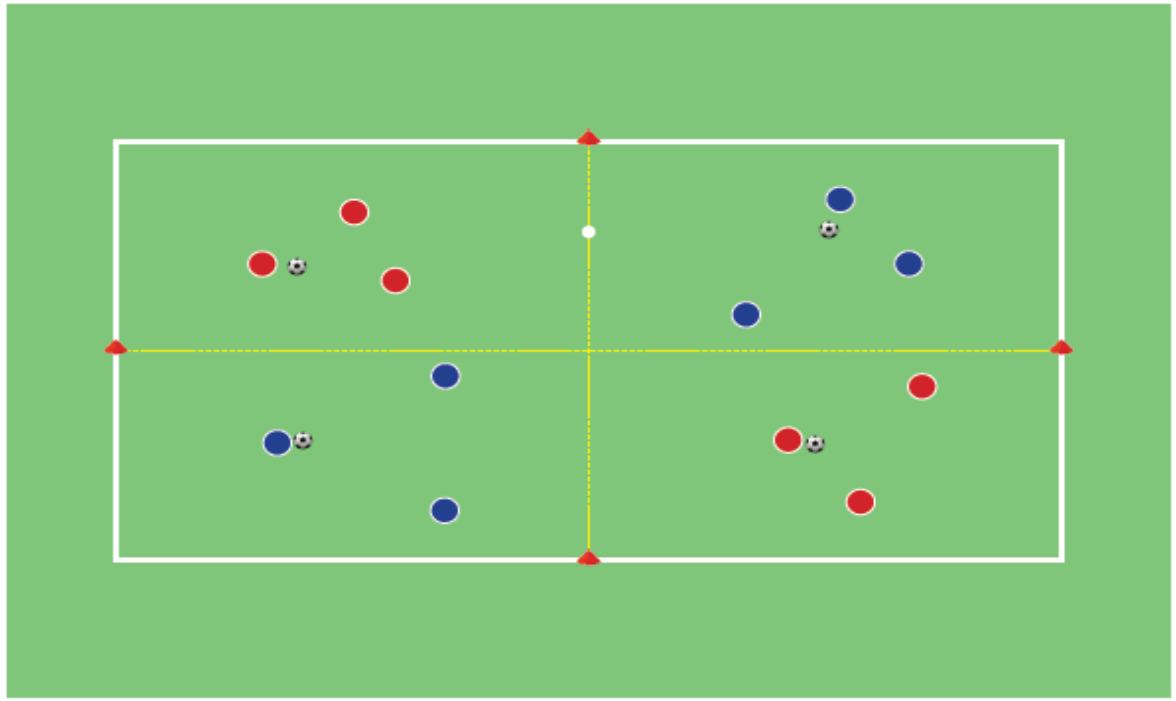
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Compter le nombre de passes consécutives réalisé sur la séquence de 2'.
CONSIGNES	1 ballon par équipe. Chaque joueur dispose de 3 touches maximum pour passer le ballon à un partenaire. Un rebond autorisé sur la séquence. Au-delà, l'équipe repart à zéro. Veiller à : - changer un joueur de chaque équipe à chaque séquence.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	12		
6		-	
6	GB	-	

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville vérrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

3 rebonds autorisés.

Imposer uniquement 2 surfaces de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

U11

FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la maitrise technique par le jonglage.

BUT(S)

Réussir les contrats pour obtenir le bronze, puis l'argent, puis l'or.
Repartir à chaque fois du dernier niveau réalisé.

CONSIGNES

Départ ballon à la main. Surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée selon le niveau des joueurs. Réussir le niveau 1 pour passer au niveau 2, etc. Réussir les 20 niveaux du contrat Bronze puis passer aux contrats Argent et Or.
Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté.
Chaque début de mois, repartir du niveau 1 du contrat en cours, pour conformer et améliorer la performance du mois précédent.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

CONTRAT BRONZE		CONTRAT ARGENT		CONTRAT OR	
niveau 1	1 pied faible (5x)	niveau 1	10 pieds fort (2x)	niveau 1	20 pieds fort (2x)
niveau 2	2 pieds faibles (4x)	niveau 2	10 pieds faibles (2x)	niveau 2	20 pieds faibles (2x)
niveau 3	15 pieds (32)	niveau 3	5 têtes	niveau 3	7 têtes
niveau 4	4 pieds alternés (2x)	niveau 4	5 alternés (2x)	niveau 4	10 alternés (2x)
niveau 5	6 pieds alternés (2x)	niveau 5	5m en mouvement (2x)	niveau 5	10m en mouvement (2x)
niveau 6	8 pieds alternés (2x)	niveau 6	15 pieds fort (2x)	niveau 6	20 pieds fort (2x)
niveau 7	10 pieds alternés (2x)	niveau 7	15 pieds faibles (2x)	niveau 7	20 pieds faibles (2x)
niveau 8	4 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 8	5 têtes (2X)	niveau 8	7 têtes (2X)
niveau 9	6 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 9	5 alternés (3x)	niveau 9	10 alternés (3x)
niveau 10	3 pieds faibles (3x)	niveau 10	10m en mouvement (2x)	niveau 10	15m en mouvement (2x)
niveau 11	4 pieds faibles (3x)	niveau 11	20 pieds fort (2x)	niveau 11	30 pieds fort (2x)
niveau 12	5 pieds faibles (3x)	niveau 12	20 pieds faibles	niveau 12	30 pieds faibles
niveau 13	8 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 13	5 têtes (2X)	niveau 13	10 têtes (2X)
niveau 14	10 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 14	10 alternés (2x)	niveau 14	20 alternés (2x)
niveau 15	20 pieds (2x)	niveau 15	10m en mouvement (2x)	niveau 15	15m en mouvement (2x)
niveau 16	2 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)	niveau 16	20 pieds fort (3x)	niveau 16	30 pieds fort (3x)
niveau 17	4 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)	niveau 17	20 pieds faibles (2x)	niveau 17	30 pieds faibles (2x)
niveau 18	8 pieds droits + 3 pieds gauches (2x)	niveau 18	5 têtes (2X)	niveau 18	10 têtes (2X)
niveau 19	10 pieds droits + 4 pieds gauches (2x)	niveau 19	10 alternés (3x)	niveau 19	20 alternés (3x)
niveau 20	30 pieds (2x)	niveau 20	10m en mouvement (3x)	niveau 20	15m en mouvement (3x)

SURFACE

Long -

Larg -

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs 10

10 - GB -

MATÉRIEL

déplacement

conduite

passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville vérrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Réaliser 4' par contrat et par séance.

Réaliser le niveau 1 de bronze à or avant de passer au niveau 2.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

Exercice 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE : - / +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - / +

U11

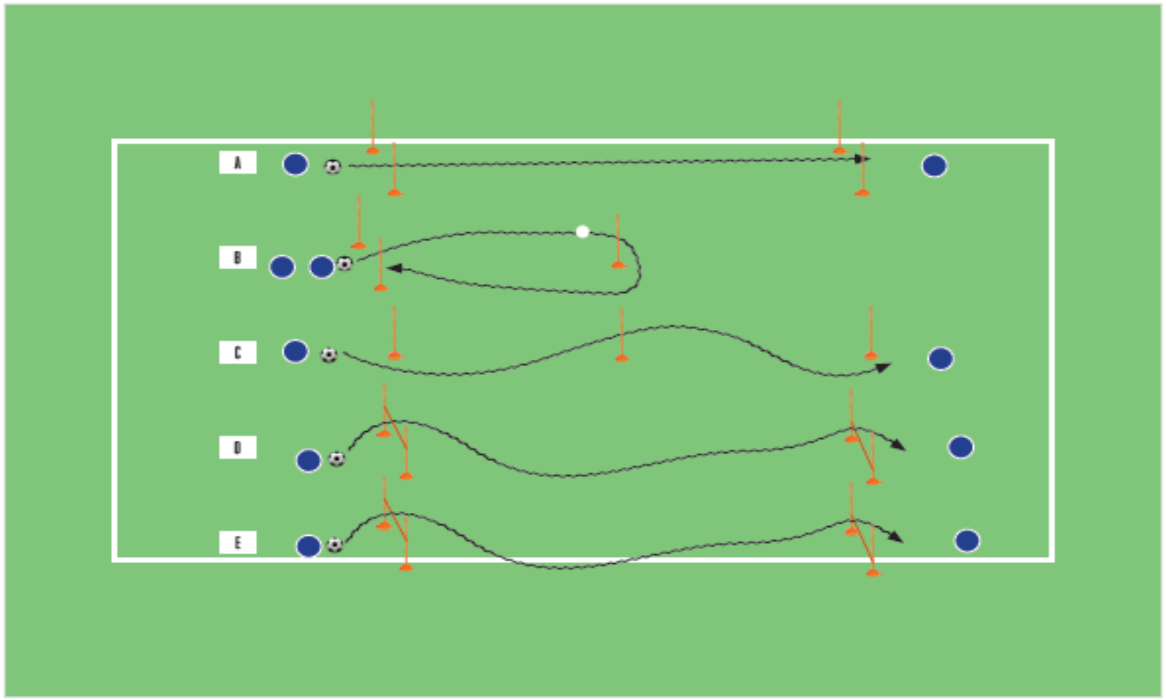
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Réaliser le parcours en jonglant = 1 point.
CONSIGNES	**A.** Passer entre les portes et donner au partenaire. **B.** Aller contourner le piquet et revenir. **C.** Slalomer entre les piquets et donner. **D.** Passer en jonglant sous la haie haute et donner au sol sous la haie basse. **E.** Passer en jonglant sous la haie haute et donner une passe lobée au dessus de la haie basse.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
●	10	●	-
●	-	GB	-

MATÉRIEL

▦	-
▦	-
	×
	-
	-
	-
	×
	-
⋯→	déplacement
~→	conduite
→	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville vérrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Distance de 5 mètres pour les parcours.

Utiliser uniquement deux surfaces de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

ENTRAINEMENT

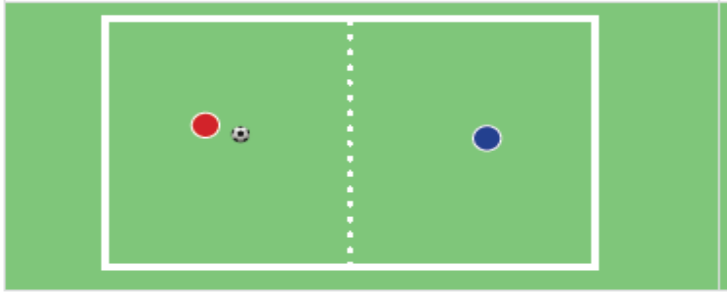
FUTNET

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :	**Active :** laisser jouer, observer, questionner, arrêts flash
IMPACT CHARGE MENTALE	- +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- +

AVEC FILET OU BARRIÈRE

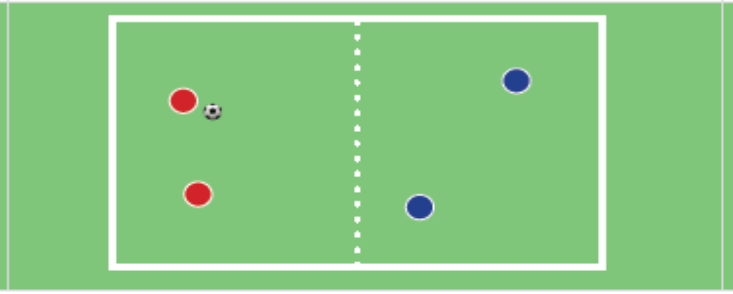
Situation 1x1

Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



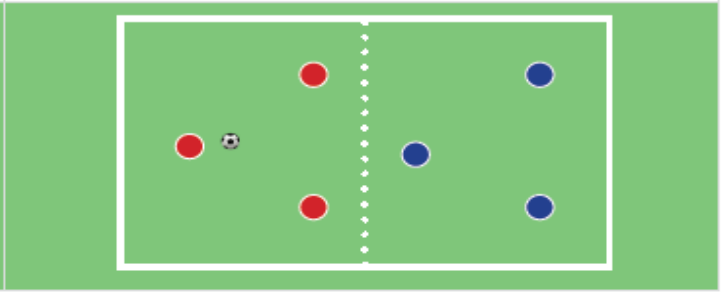
Situation 2x2

Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



Situation 3x3

Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1 ou 2 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine)
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



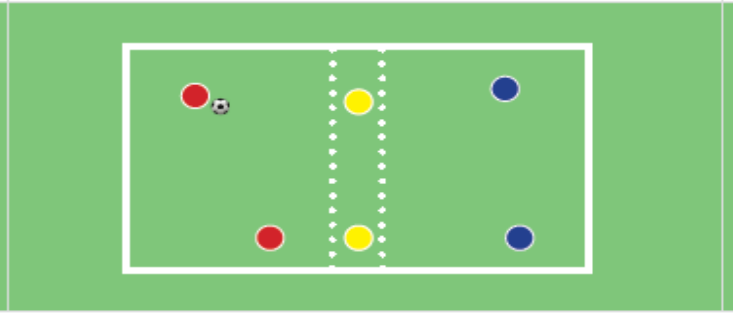
AVEC RIVIÈRE

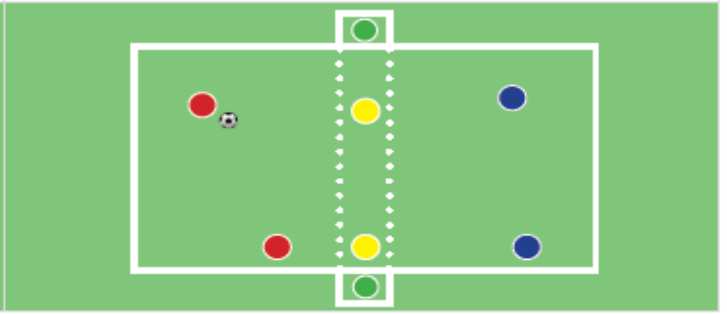
Situation 1x1

Surface de 3m x 13m avec une rivière de 1m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).

Situation 2x2 (+2 opposants)

Surface de 5m x 13m avec une rivière de 1m. Les opposants dans la rivière cherchent à intercepter le ballon. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



Situation 2x2 (+2 opposants et 2 aides offensives latérales)

Surface de 3m x 13m avec une rivière de 1m. Les opposants dans la rivière cherchent à intercepter le ballon. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine). Obliger le passage par les aides offensives avant de pouvoir attaquer.
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).