

CHALLENGE

JONGLAGE

U11



DISTRICT DE LOIR ET CHER DE FOOTBALL

Progression
Plaisir

JOUR DE MATCH U11

Période	« pieds fort »		« 2 ^{ème} pieds »	
	Niv 1,2: 30	Niv 3,4 : 20	Niv 1,2: 20	Niv 3,4 : 10
Phase 1 (Sept –Oct)	Niv 1,2: 30	Niv 3,4 : 20	Niv 1,2: 20	Niv 3,4 : 10
Phase 2 (Nov –Jan)	Niv 1,2: 40	Niv 3,4 : 30	Niv 1,2: 30	Niv 3,4 : 15
Phase 3 (Mars – Juin)	Niv 1,2: 50	Niv 3,4 : 40	Niv 1,2: 40	Niv 3,4 : 20

Début du
match à 10h30
donc début
des jonglages
à 10h15

- ✓ Le challenge doit s'effectuer avant le début de chaque match **Valorisation sur la 3^{ème} phase**
- ✓ Chaque éducateur classe ses joueurs en fonction du niveau en jonglage et le remplit 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 « Faibles »
- ✓ 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

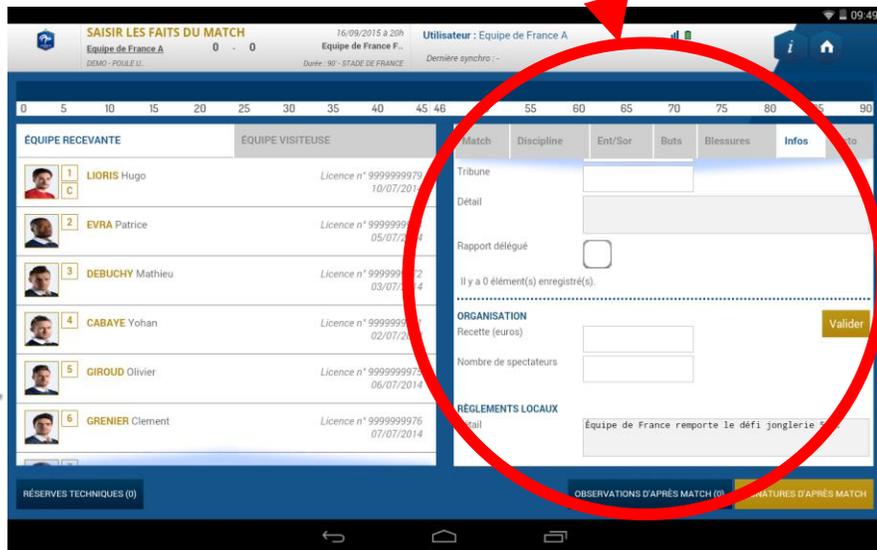




DISTRICT DE FOOTBALL LOIR-ET-CHER

Saisir le résultat du défi :

Après le match, dans les Faits de jeu, onglet « Info », l'arbitre indique le résultat du défi.



Match	Discipline	Ent/Sor	Buts	Blessures	Infos	Histo
Tribune						
Détail						
Rapport délégué						
Il y a 0 élément(s) enregistré(s).						
ORGANISATION						
Recette (euros)						Valider
Nombre de spectateurs						
RÈGLEMENTS LOCAUX						
Détail					Maves : 365 / Villefranche 245	

Si pas de retour de FMI, Pas de valorisation

Résultat des 8 meilleurs joueurs



SUINI 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 établi et sera évolutif pour chaque rencontre U11
- ✓ Les meilleures équipes seront valorisées par des ballons T4

Si plus d'un défi jonglage est manquant sur la 3^{ème} phase, aucun matériel ne sera fourni au club concerné



U11 Elite (8 équipes)		U11 Niveau 1 (8 équipes)		U11 Niveau 2 (24 équipes)		U11 Niveau 3 (24 équipes)		U11 Niveau 4 (26 équipes)	
1 ^{er}	1 jeu de coupelles, 8 ballons T4, 4 Futsal	1 ^{er}	1 jeu de coupelles, 8 ballons T4, 4 Futsal	1 ^{er}	1 jeu de coupelles, 8 ballons T4, 4 Futsal	1 ^{er}	1 jeu de coupelles, 8 ballons T4, 4 Futsal	1 ^{er}	1 jeu de coupelles, 8 ballons T4, 4 Futsal
2 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 6 ballons T4, 4 Futsal	2 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 6 ballons T4, 4 Futsal	2 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 6 ballons T4, 4 Futsal	2 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 6 ballons T4, 4 Futsal	2 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 6 ballons T4, 4 Futsal
3 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	3 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	4 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	3 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	3 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal
				5 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	4 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	4 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal
				6 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal	5 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal	5 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 4 ballons T4, 4 Futsal
				7 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal	6 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal	6 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal
						7 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal	7 ^{ème}	1 jeu de coupelles, 2 ballons T4, 4 Futsal

COMMENT LE TRAVAILLER ?



DISTRICT DE LOIR ET CHER DE FOOTBALL

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



Exercice 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Compter le nombre de passes consécutives réalisé sur la séquence de 2'.
CONSIGNES	<p>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.</p> <p>Veiller à : - changer un joueur de chaque équipe à chaque séquence.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	

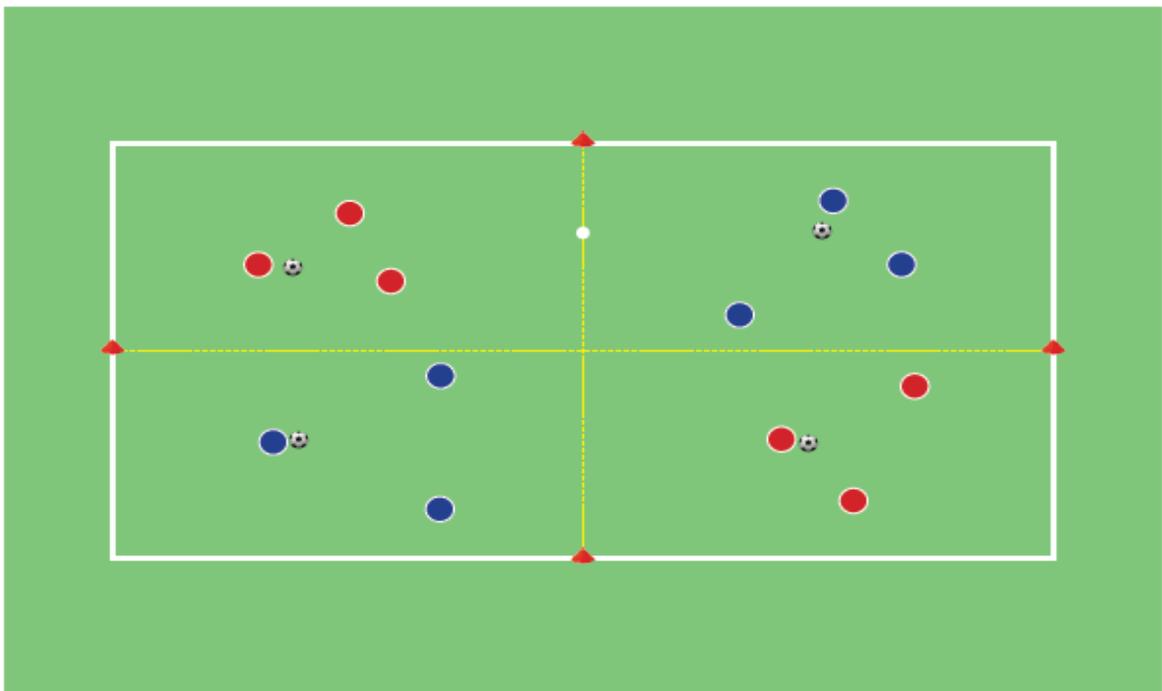
COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

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.

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	- [Barre de progression]
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- [Barre de progression]



VARIABLES

3 rebonds autorisés.

Imposer uniquement 2 surfaces de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U11
FACILE
BASE
DIFFICILE

SURFACE	
Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE	
15' à 20'	

SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	

EFFECTIF	
Joueurs	12
● (Blue)	6
● (Red)	6
● (Yellow)	-
● (Green)	6B
● (Purple)	-

MATÉRIEL

[Icon]	-
[Icon]	×
[Icon]	×
[Icon]	-
[Icon]	déplacement
[Icon]	conduite
[Icon]	passe / tir



Exercice 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maîtrise 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	

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.

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage			
-----------------	----------	--	--	--

IMPACT CHARGE MENTALE	-	-	+	+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-	-	+	+

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)

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

U11

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE	
Long	-
Larg	-

DURÉE TOTALE	
15' à 20'	

SÉQUENCE	
n x 5 répétitions	

EFFECTIF	
Joueurs	10
●	10
●	-
●	-
●	GB

MATÉRIEL	
#####	-
###	-
↓	-
🚫	-
○	-
▲	-
⚽	×
■	-
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir



FUTNET

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Active : laisser jouer, observer, questionner, arrêts flash

IMPACT CHARGE MENTALE	-				+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-				+

AVEC FILET OU BARRIÈRE

Situation 1x1	Situation 2x2	Situation 3x3
<p>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...).</p>	<p>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...).</p>	<p>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...).</p>

AVEC RIVIÈRE

Situation 1x1	Situation 2x2 (+2 opposants)	Situation 2x2 (+2 opposants et 2 aides offensives latérales)
<p>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...).</p>	<p>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...).</p>	<p>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...).</p>