

# LE DÉFI JONGLAGE

U10/U11

U12/U13



## A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- 2 essais par joueur – seul le meilleur essai est pris en compte.
- 1 jeune face à 1 autre par numéro.

## Comptage des jonglages :

- Par le joueur en attente.
- Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.

## Organisation :

- 1 ballon pour 2 ou 12 ballons par terrain.
- 1 feuille de jongleries.
- 1 terrain football à 8.

## Départs :

- Au pied sauf pour la tête.
- Adaptations possibles selon les niveaux

## Rattrapage :

- Aucun rattrapage.

## Technique :

- Après chaque contact avec le ballon, le pied doit toucher le sol.

## Objectif U13:

- Pied gauche: 50
- Pied droit 50
- Tête: 50

## Objectif U11:

- Pied gauche: 30
- Pied droit 30
- Tête: 30



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE

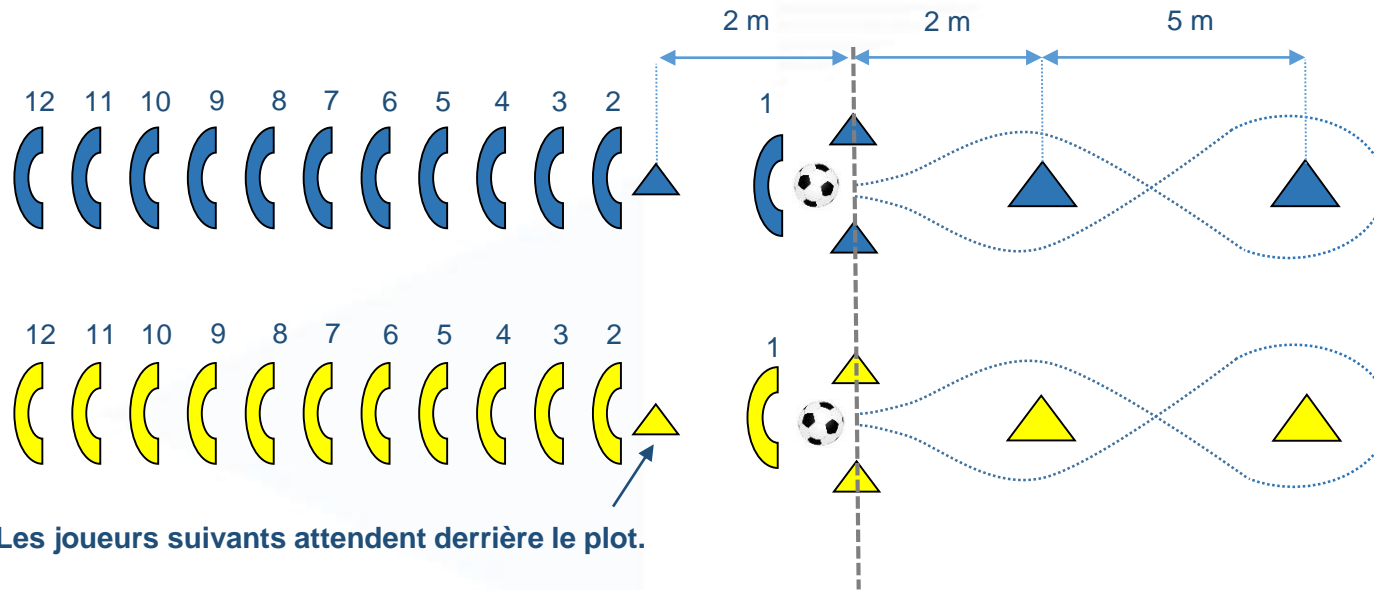


SOLIDARITÉ

# LE DOUBLE 8

U10/U11

U12/U13



Les joueurs suivants attendent derrière le plot.



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ

- Chaque équipe doit effectuer 3 passages.
- Les joueurs se placent dans l'ordre des numéros
- Si une équipe est moins de 12 joueurs, il sera procédé à un tirage au sort, ex: si 10 joueurs → 2 joueurs seront tiré au sort pour repasser une 2<sup>ème</sup> fois.

Pour la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> phase :

- 1<sup>er</sup> Passage: Libre
- 2<sup>ème</sup> Passage: Pied droit
- 3<sup>ème</sup> Passage: Pied gauche

- Les joueurs (un pour chaque équipe) partent au signal sonore
- Les joueurs doivent effectuer le tour des plots comme indiqué sur le schéma.
- Le premier joueur qui franchit le ligne, balle au pied a remporté le défi.
- 1 point est attribué au joueur qui finit 1<sup>er</sup>.
- L'équipe qui comptabilise le plus de points remporte le défi technique.

