



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



LES DEFIS U12F PHASE CRITERIUM

LE DEFI JONGLAGES PIED FORT EN U12F

- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille de match.
- Mettre les joueuses par 2 ou 3 (si plus de joueuses dans une équipe).

Objectif du défi 50 contacts :

- Les joueuses doivent réaliser un maximum de 50 jonglages pied fort
- 2 essais, le meilleur est conservé.
- Le départ du défi pied s'effectue au pied ou à la main.
- Le joueuses font leurs 2 essais chacun leur tour.
- Les surfaces de rattrapage (cuisse, poitrine, pied faible) sont autorisées, mais non comptabilisées.
- Les joueuses vont ensemble dire leurs résultats à l'éducateur.
- Le total des 8 meilleures performances par équipe est additionné.

LE DEFI JONGLAGES TETE EN U12F

- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille de match.
- Mettre les joueuses par 2 ou 3 (si plus de joueuses dans une équipe).

Objectif du défi 20 contacts :

- Les joueuses doivent réaliser un maximum de 20 jonglages tête.
- 2 essais par surface, le meilleur est conservé.
- Le départ du défi s'effectue à la main.
- Le joueuses font leurs 2 essais chacun leur tour.
- Les joueuses vont ensemble dire leurs résultats à l'éducateur.
- Le total des 8 meilleurs performances par équipe est additionné.

LE DEFI CONDUITE DE BALLE

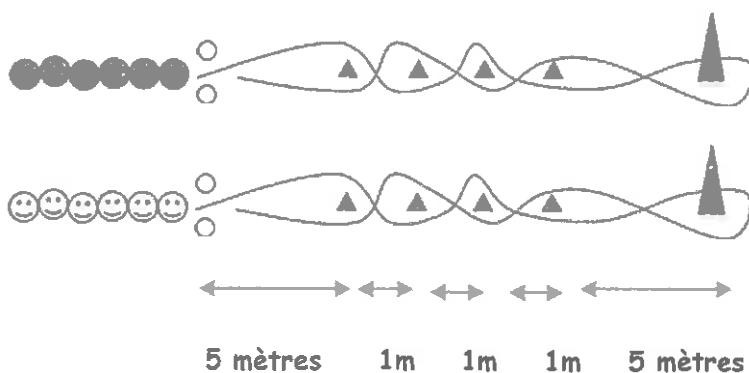
- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques.
- Mettre les joueurs dans l'ordre de la feuille de match.
- Toutes les joueuses participent au défi.
- En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueuses ayant perdu leur défi, afin que toutes les joueuses participent.

Organisation du défi :

Au signal, les 2 joueuses font le parcours comme indiqué sur le dessin (les joueurs peuvent commencer par contourner le 1^{er} cône par la droite ou à par la gauche).

La 1^{ère} joueuse qui passe la ligne de départ, balle au pied marque 3 points.

La 2^{ème} marque 1 point.



LE DEFI VITESSE-MAITRISE

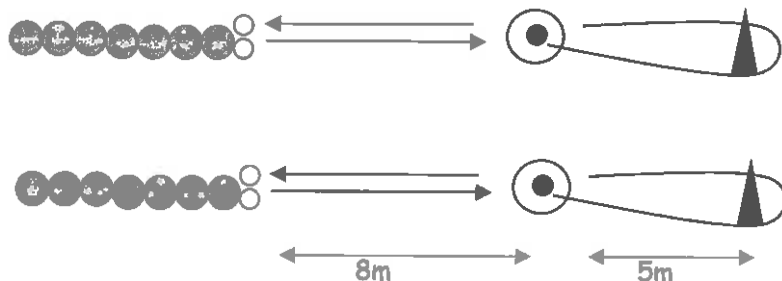
- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Le club recevant mettra en place 2 circuits identiques.
- Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille de match.
- Toutes les joueuses participent au défi.
- En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueuses ayant perdu leur défi, afin que toutes les joueuses participent.

Organisation du défi :

Au signal, les 2 joueuses 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.

La 1^{ère} joueuse qui passe la ligne de départ marque 3 points.

La 2^{ème} marque 1 point.



LE DEFI TIRS EN U12F

- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Mettre les joueuses dans l'ordre de la feuille de match.
- Toutes les joueuses participent au défi.
- En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueuses ayant perdu leur défi, afin que les deux équipes effectuent le même nombre de tir.

Organisation du défi :

- Chaque joueuse tire (alternativement un joueur de l'équipe A et de l'équipe B).
- Inverser les gardiennes rapidement.
- La joueuse part en conduite de balle de la ligne des 13 mètres.
- Elle doit impérativement tirer avant le point de penalty.
- Si le but est marqué, la joueuse marque un point pour son équipe.

ATTENTION :

- Le ballon doit impérativement être en mouvement au moment du tir.
- La gardienne doit se trouver sur sa ligne au moment du départ en conduite de balle de la joueuse.
- L'équipe ayant marqué le plus de buts gagne le défi.