



## CHALLENGE DU JEUNE FOOTBALLEUR - FOOTBALLEUSE

*NB : il sera porté la dénomination « joueur » qui intégrera joueur et joueuse.*

### **Objectif :**

Créer un challenge dynamisant, entre les joueurs au sein des clubs et entre les clubs (dans le respect du protocole sanitaire), sur les fondamentaux techniques du footballeur/footballeuse.

### **Calendrier :**

- **15 Avril 2021** : Envoi du challenge aux clubs
- **Du 15 avril au 15 mai 2021**: les clubs organisent les différents challenges lors des entrainements/stages, afin que les joueurs les travaillent et progressent sur chacun d'eux.
- **Du 15 mai au 30 mai 2021** : Les clubs mettent en place un ou plusieurs entrainement(s) pour évaluer les performances de leurs joueurs sur les challenges.
- **30 mai 2021** : Les clubs renvoient au district le tableau de synthèse des résultats des participants.
- **Mi-juin 2021**: Si la situation sanitaire le permet un rassemblement de joueurs ou /et d'équipes, représentant les clubs ayant participé à ce challenge sera organisé (modalités à définir).

### **Récompenses :**

Chaque participant recevra des dotations panini « Ligue 1 et Euro 2021 ».

Si la situation sanitaire le permet, organisation d'une animation festive mi- juin 2021 regroupant des joueurs/joueuses ou des équipes des clubs ayant participé.

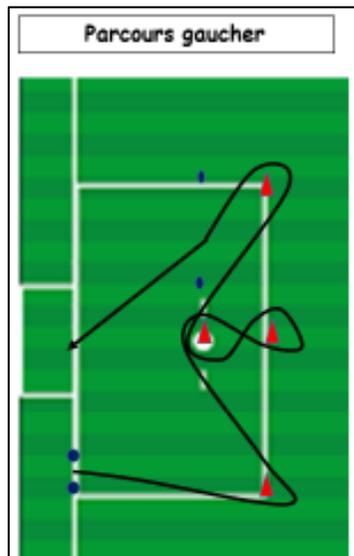
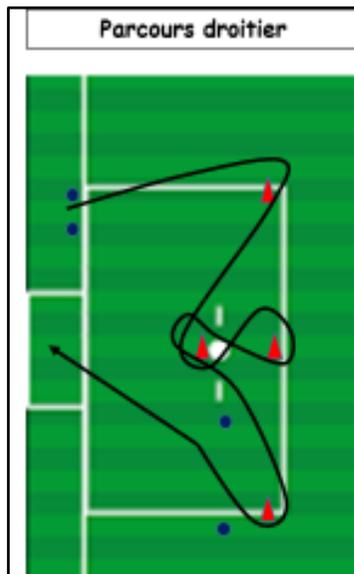
### **Document synthèse :**

Pour le 30 mai 2021, les clubs souhaitant participer doivent compléter le document synthèse « Excel ».

1 onglet par catégorie (U7/U9/U11/U13). Le club doit indiquer les noms, prénoms et années de naissance des participants.

# CHALLENGE U11/U13 - GARÇONS ET FILLES

## CHALLENGE CONDUITE U11/U13



### Matériel :

4 constris-foot ou cônes, 4 coupelles, 1 ballon, 1 chronomètre.

### Installation :

Utiliser la surface de réparation d'un terrain de foot à 8 (13m par 26m, point de penalty à 9m). Faire une porte de 1m avec 2 coupelles pour le départ, puis placer les 4 cônes comme sur le dessin (1 à chaque angle, 1 sur le point de penalty et l'autre en face du point de penalty sur la ligne des 13m).

### Parcours:

Déclencher le chronomètre quand le joueur part. Le joueur doit contourner le 1<sup>er</sup> cône, puis aller en direction de celui situé au point de penalty et faire un « 8 » avec le troisième cône, contourner ensuite le dernier cône et tirer avant la ligne délimitée par les deux coupelles, à hauteur des 9m.

Le chronomètre s'arrête quand le ballon franchit la ligne de but ou heurte un montant du but.

NB : Indiquer dans la fiche, le temps réalisé par le joueur et cocher la case indiquant si le but a été marqué.



Vidéo du challenge conduite U11/U13: <https://youtu.be/Lfa-Z6aSJK0>

# CHALLENGE TIRS U11/U13

## Matériel :

3 cônes, 2 constris-foot, 6 coupelles, 6 ballons.

## Installation :

- Dans le but de foot à 8 : 2 constris-foot sur la ligne de but, chacun à 2m de chaque poteau (pour matérialiser 3 zones de tir de 2 mètres chacune)

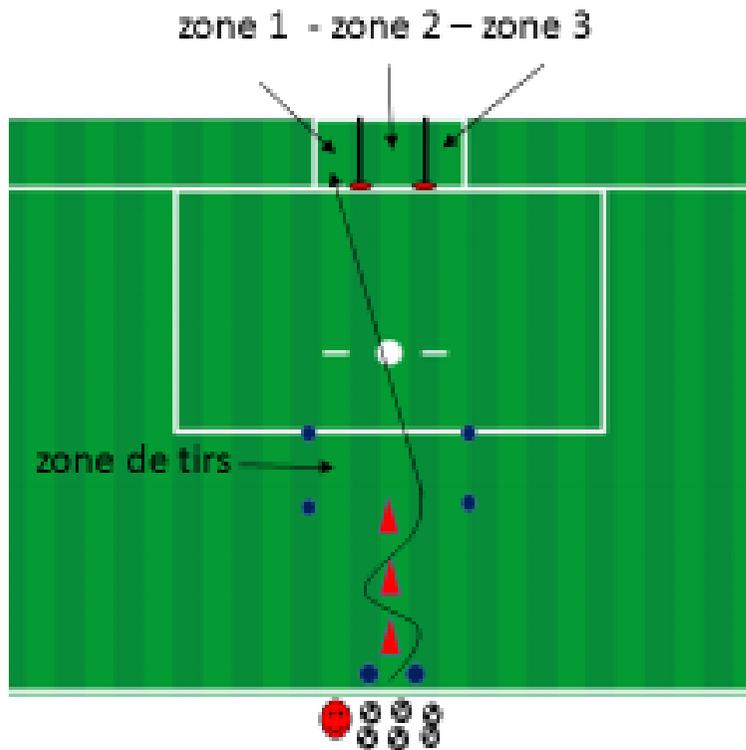
- A 8m de l'entrée de la surface : 2 coupelles indiquant le départ avec les 6 ballons, 3 cônes espacés d'1m50 les uns des autres, une zone de 4 m X 6m délimitant la zone de tir.

## Parcours:

Le parcours n'est pas chronométré.

Le joueur doit tirer 6 ballons depuis la zone de tir après avoir fait le parcours en conduite entre les cônes. Le ballon doit obligatoirement être en mouvement au moment du tir.

Les deux premiers ballons doivent obligatoirement être tirés en zone 1, le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> ballon en zone 2, le 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> ballon en zone 3.



## Barème:

Tir dans la mauvaise zone ou hors du but : 0 point

Tir avec un ou plusieurs rebonds ou tir au sol dans la bonne zone : 1 point

Tir aérien sans contact avec le sol avant de franchir la ligne de but, dans la bonne zone : 3 points



Vidéo du challenge tirs U11/U13: <https://youtu.be/2Cfm4AgMw3g>

## CHALLENGE JONGLAGES U11/U13

### - Conseil pour réaliser rapidement le challenge jonglages.

Mettre les joueurs par deux. L'éducateur donne le top départ pour la durée les 1 minute.

1 joueur jongle et l'autre compte. Puis inverser les rôles.

L'éducateur passe ensuite vers chaque binôme pour récupérer les résultats (éviter l'attroupement de joueurs qui viennent donner leurs résultats à l'éducateur!)

### - Objectif du défi : réaliser un maximum de jonglages en 1 minute.

Le joueur prend son ballon à la main ou au pied. Les surfaces de rattrapage sont autorisées mais non comptabilisées (autre pied, cuisse). Lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le reprend et continue de jongler (le chronomètre ne s'arrête pas).

*Tous les jonglages réalisés en 1 minute avec la bonne surface sont comptabilisés. Le joueur doit reposer le pied entre chaque jonglage.*

*Exemple : Un joueur fait 12 jonglages, son ballon tombe, il le reprend et recommence à jongler. Le joueur qui est train de compter reprend à 13. Ainsi de suite pendant 1 minute.*

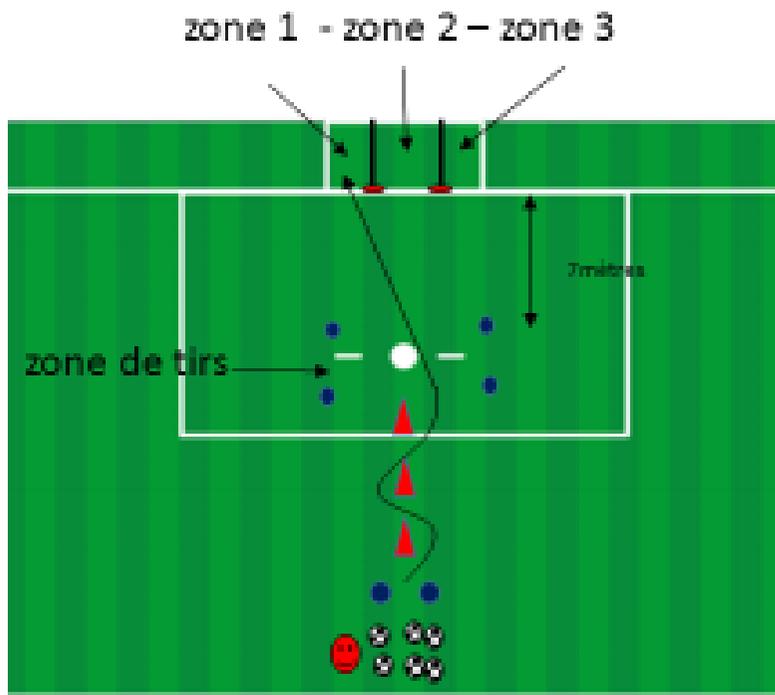
- Test jonglage pied droit. Faire un maximum de jonglages en 1 minute.
- Test jonglage pied gauche. Faire un maximum de jonglages en 1 minute.
- Test jonglage tête. Faire un maximum de jonglages en 1 minute.



Vidéo du challenge jonglages U11/U13: <https://youtu.be/zwWIZ-stt6s>

# CHALLENGE U7/U9 - GARÇONS ET FILLES

## CHALLENGE TIRS U7/U9



### Matériel :

3 cônes, 2 constris-foot, 6 coupelles, 6 ballons.

### Installation :

- Dans le but de foot à 8 : 2 constris-foot sur la ligne de but, chacun à 2m de chaque poteau (pour matérialiser 3 zones de tir de 2 mètres chacune)
- A 5m de l'entrée de la surface : 2 coupelles indiquant le départ avec les 6 ballons, 3 cônes espacés d'1m50 les uns des autres, une zone de 4 m X 6m délimitant la zone de tir (à 7 m de la ligne de but)

### Parcours:

Le parcours n'est pas chronométré.

Le joueur doit tirer 6 ballons depuis la zone de tir après avoir fait le parcours en conduite entre les cônes. Le ballon doit obligatoirement être en mouvement au moment du tir.

Les deux premiers ballons doivent obligatoirement être tirés en zone 1, le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> ballon en zone 2, le 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> ballon en zone 3.

### Barème:

Tir dans la mauvaise zone ou hors du but : 0 point

Tir avec 1 rebond ou tir au sol dans la bonne zone : 1 point

Tir aérien sans contact avec le sol avant de franchir la ligne de but, dans la bonne zone : 3 points

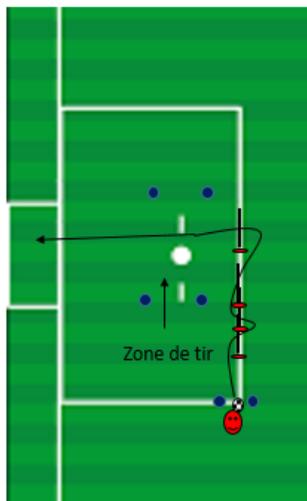


Vidéo du challenge tirs U7/U9:

[https://youtu.be/xOxx\\_s50x2Y](https://youtu.be/xOxx_s50x2Y)

# CHALLENGE CONDUITE U7/U9

Parcours droitier



## **Matériel :**

4 constris-foot, 6 coupelles, 1 ballon, 1 chronomètre.

## **Installation :**

2 coupelles à l'angle de la surface pour délimiter le départ. 5 mètres plus loin un premier constris foot, à 1m50 le 2<sup>ème</sup> constris et encore à 1m50 le troisième et enfin 5 mètres plus loin le 4<sup>ème</sup> (le dernier constris-foot se trouve donc à 13m du départ en face du point de pénalty).

Zone de tir délimitée par 4 coupelles mesurant 6m X4m à situer à 7 m de la ligne de but.

## **Parcours:**

Le joueur démarre obligatoirement en contournant le premier constris-foot par la gauche pour le parcours droitier et par la droite pour le parcours gaucher, puis slalome entre chaque constris. Enfin, il entre dans la zone entre les coupelles et tire dans le but.

**Le chronomètre s'arrête quand le ballon franchit la ligne de but ou heurte un montant du but.**

NB : Indiquer dans la fiche, le temps réalisé par le joueur et cocher la case indiquant si le but a été marqué.

Parcours gaucher



Vidéo du challenge conduite U7/U9: <https://youtu.be/p7qNI93kfg>

# CHALLENGE JONGLAGES U7/U9

Conseil pour réaliser le challenge jonglages : Pour les U7/U9, nous pensons qu'il est préférable que la comptabilisation se fasse par un adulte ou un jeune de catégorie supérieure (éducateur, parents, joueur U11/U13...)

- Objectif du défi : réaliser un maximum de jonglages en 1 minute.

Le joueur prend son ballon à la main. Tous les jonglages sont comptabilisés (pied droit, pied gauche, cuisse). Lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le reprend et continue de jongler (mais le chronomètre ne s'arrête pas).

Tous les jonglages réalisés en 1 minute sont comptabilisés.

Le joueur doit reposer le pied entre chaque jonglage.

- Test jonglages libre. Faire un maximum de jonglages en 1 minute.



**Vidéo challenge jonglages** : <https://youtu.be/ggnMomIFmug>

Idem vidéo U11/U13 mais tous les contacts avec le ballon sont comptabilisés (sauf les mains)

Les U7 ou les U9 éprouvant des difficultés peuvent faire le challenge en faisant des jonglages « pied/main » (on comptera chaque contact réalisé avec les pieds en 1 minute).