



# Challenge du jeune footballeur U11

Entraîne-toi et deviens aussi fort que Tag et Samira!

# POURQUOI CE CHALLENGE ?

Le district souhaite remettre le **travail technique** au cœur des séances d'entraînements de nos jeunes joueurs et joueuses.

La participation au challenge n'est pas obligatoire, c'est un plus pour nos jeunes. C'est aussi un moyen pour les éducateurs de motiver leurs joueurs dans l'apprentissage et le perfectionnement des fondamentaux techniques !

L'**idée du concours** est de mettre en place les ateliers proposés pendant vos entraînements (par exemple 1 atelier par séance d'entraînement) afin que les joueurs puissent les maîtriser et **progresser** sur chacun d'eux. Puis dans un second temps mettre en place des temps d'évaluation afin **d'évaluer les compétences** de vos joueurs et joueuses U10/11 sur chacun des ateliers.

Chaque club nous fera ensuite parvenir sa fiche de résultats ( /400 points). **Tous les clubs participants au challenge auront à minima un joueur de qualifié pour les  $\frac{1}{2}$  finale.**

Les finalistes et vainqueurs du concours seront récompensés individuellement.



# QUI PARTICIPE ?



**U11/U10  
GARÇONS**  
*nés en 2013 et 2014*



**U11/U10  
FILLES**  
*nées en 2013 et 2014*

# ORGANISATION



Septembre : présentation du challenge aux clubs.

D'octobre à Mars : travail dans les clubs en fil rouge de la saison.

Organisation des séances d'évaluation dans les clubs

Lundi 18 mars : dernier délai pour les clubs pour retourner la fiche des tests au district.

Convocation des joueurs pour la  $\frac{1}{2}$  finale (2X42 joueurs maximum), puis finale (42 joueurs maximum).

# COMPETENCES VISEES

- ▶ Être capable de :
  - ▶ **JONGLER** à l'arrêt, en mouvement, avec différentes surfaces.
  - ▶ **CONDUIRE** son ballon, le plus rapidement possible, en changeant de direction.
  - ▶ **TIRER** au but avec les deux pieds.
  - ▶ **JOUER LONG**, avec son pied fort de façon précise.
  - ▶ **PASSER** le ballon au sol de manière précise avec les deux pieds.

100  
POINTS

# ATELIER 1

## JONGLAGES STATIQUES



- ▶ **RÉALISER :**
- ▶ 50 contacts **PIED FORT**
- ▶ 15 contacts **PIED FAIBLE**
- ▶ 15 contacts **TETE**
- ▶ 20 contacts **ALTERNÉS** (gauche/droite ...)



### 2 essais par surface.

- 1 surface de rattrapage autorisée (mais non comptabilisée)
- Départ à la main autorisé
- Obligation de poser le pied au sol entre chaque contact (sauf tête)

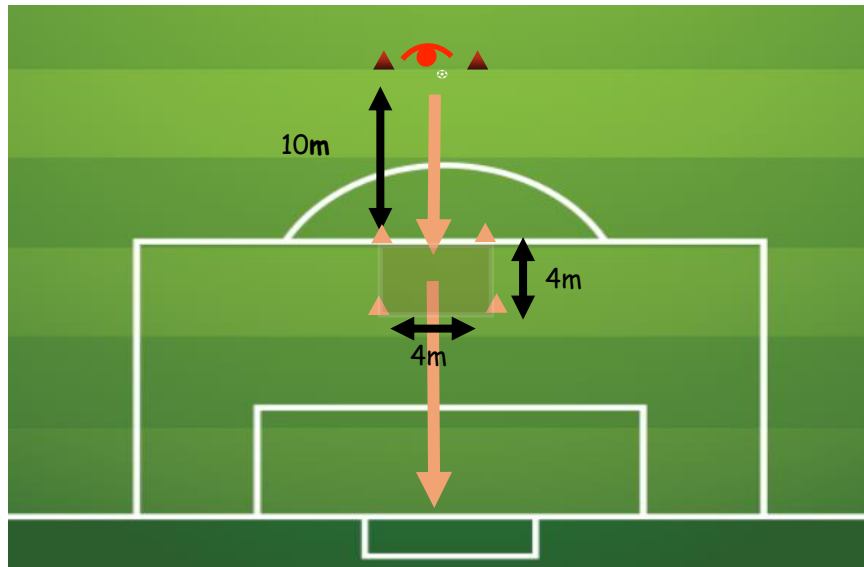
**POINTS : 1 point par contact - Total de 100 PTS maximum**

60  
POINTS

## ATELIER 2 JONGLAGES EN MOUVEMENT



RÉALISER 3 fois le parcours ci-dessous



3 essais : Les performances réalisées aux 3 essais sont additionnées.

Jongler en mouvement (pieds et cuisses autorisés), rentrer dans le carré et frapper dans le but de volée (10 points)

Marquer sans rebond dans le but (10 points), marquer après un rebond ou plus (5 points).

(surface de réparation foot à 8 !)

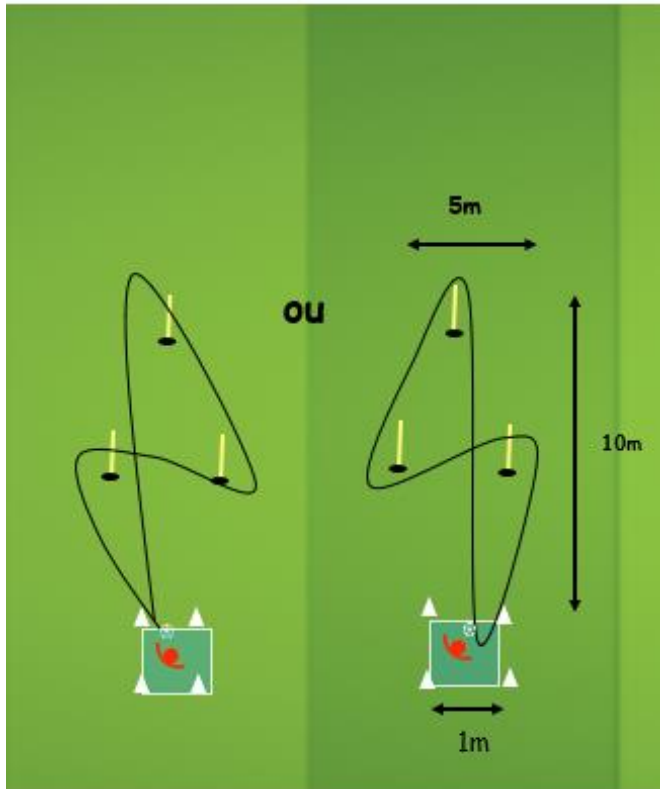
**POINTS : 20 PTS maximum par circuit (10 de jonglerie maîtrisée + 10 ou 5 points en cas de but) - Total de 60 PTS maximum**

90  
POINTS

# ATELIER 3 CONDUITE DE BALLE



RÉALISER le parcours LE PLUS  
RAPIDEMENT POSSIBLE



## 2 essais

- Départ dans le carré (1m x 1m)
- Déclencher le chrono quand le joueur pousse le ballon
- Arrêter le chrono quand le joueur arrête le ballon dans le carré à la fin du parcours .

POINTS : 90 pour la meilleure performance , puis  
dégressif de 5 en 5 (85, 80, 75, 70...)

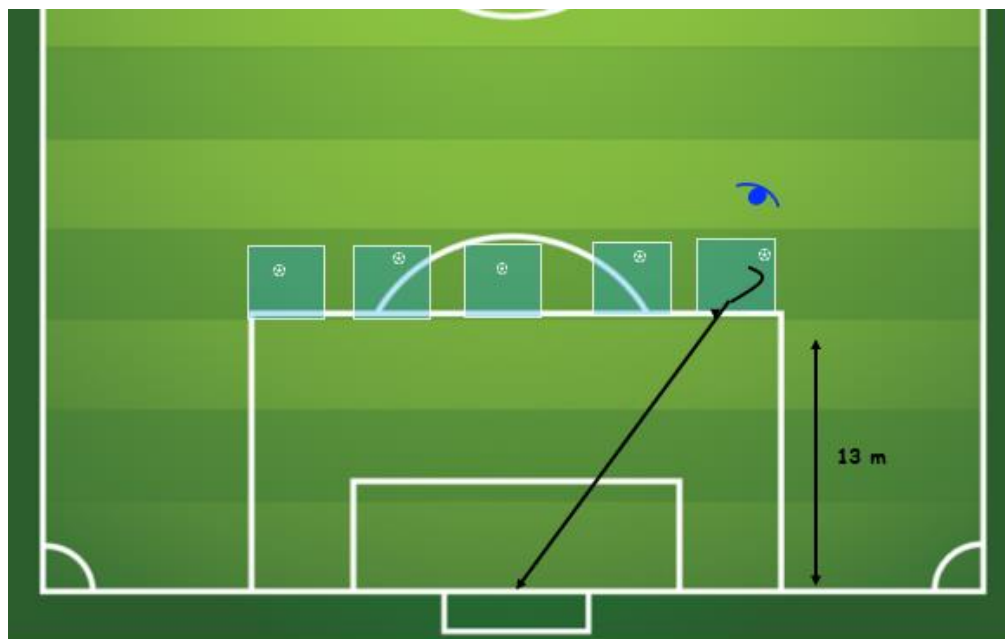


50  
POINTS

## ATELIER 4 : TIRS



### ▶ FRAPPER 5 BALLONS



**Frapper 5 ballons dans le but sans rebond.**

5 carrés de 4m X 4m, le joueur doit mettre son ballon en mouvement et frapper depuis l'intérieur du carré.

Le joueur doit frapper 4 ballons du pied fort et 1 ballon avec son pied faible.

Le ballon doit être en mouvement et à l'intérieur du carré au moment du tir.

Le ballon doit rentrer dans le but sans rebond.

**POINTS :** But sans rebond 10 points.

Un ballon qui frappe le poteau ou la barre transversale (sans rebond préalable et rentre dans le but est comptabilisé).

60  
POINTS

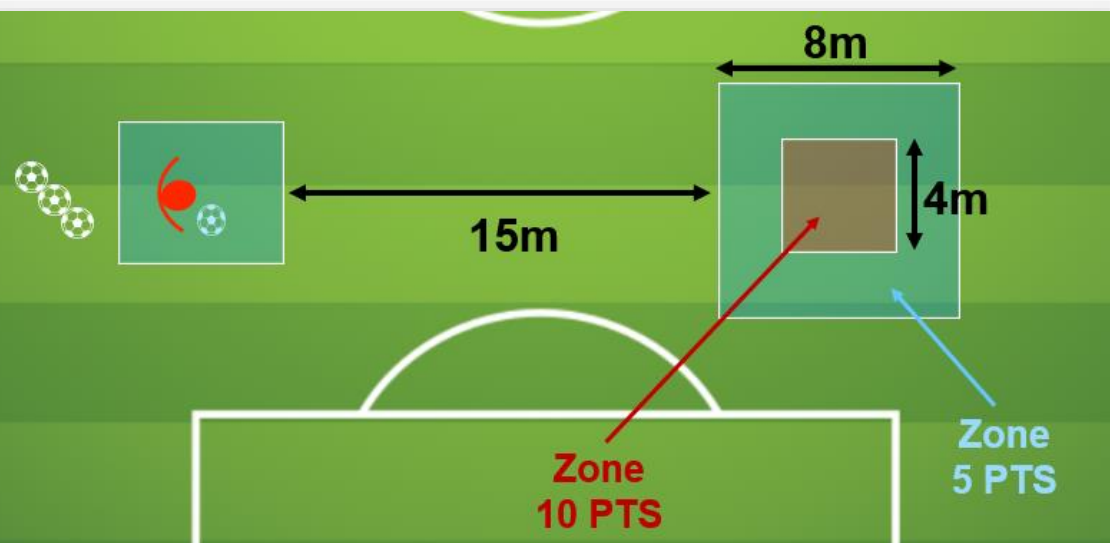
## ATELIER 5 : JEU LONG



ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE  
SUR 4 BALLONS EN JEU LONG

4 ballons : Les performances réalisées aux 4 essais sont additionnées.

Mettre le ballon en mouvement dans le carré de départ (4m x 4m)  
Jeu long dans une zone de couleur pour marquer des points (premier rebond dans la zone).



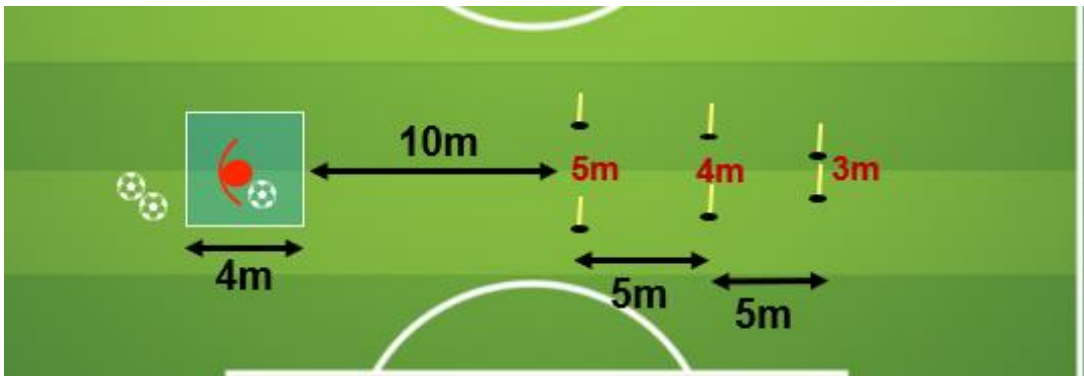
**POINTS** : 15 PTS pour un ballon dans la zone ROUGE, 5 PTS pour un ballon dans la zone BLEUE  
→ 60 PTS maximum au total (4 ballons)

40  
POINTS

# ATELIER 6 : PASSES



ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 4  
PASSES



**4 ballons** : Les performances réalisées lors des 4 essais sont additionnées.  
**3 essais pied fort, 1 essai pied faible.**  
Mettre le ballon en mouvement dans le carré de départ (4m x 4m)  
Réaliser une passe avec pour objectif de franchir les 3 portes (10m, 15m et 20m).



**POINTS** : Pour chaque ballon : **2PTS** si uniquement première porte franchie / **5PTS** si le ballon franchi la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> porte / **10 PTS** si le ballon franchi les 3 portes- **Maximum de 40 PTS**



BON ENTRAINEMENT A TOUS ET TOUTES !!

Pour voir les ateliers en vidéo, cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://youtu.be/nj5Js7HgMIO>

# Challenge du jeune footballeur U11

Entrene-toi et deviens aussi fort que Tag et Samira!