



CHALLENGE DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE U10/U11

**SAISON 2024/2025
DEUXIEME EDITION**

S'entraîner et progresser!

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 du concours seront récompensés individuellement.



QUI PARTICIPE ?

**U11/U10
GARÇONS**

nés en 2014 et 2015

**U11/U10
FILLES**

nées en 2014 et 2015

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 07 avril 2025 : dernier délai pour les clubs pour retourner la fiche des tests au district.

Convocation des joueurs pour la $\frac{1}{2}$ finale : 2X40 joueurs maximum (mardi 29 avril 2025), puis finale (24 joueurs/joueuses maximum) en lever de rideau de la coupe de Haute-Saône.

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

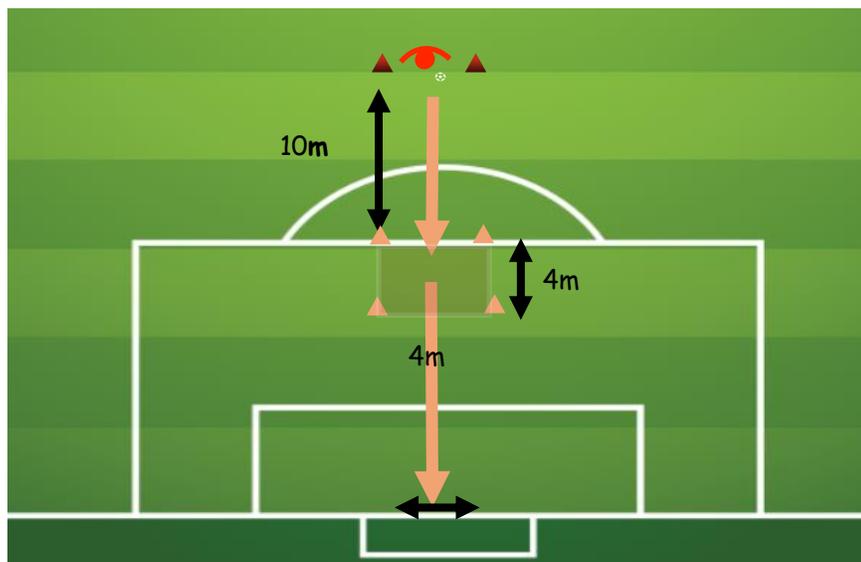
60
POINTS

ATELIER 2

JONGLAGES EN MOUVEMENT



RÉALISER 3 fois le parcours ci-dessous



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

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

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 !)

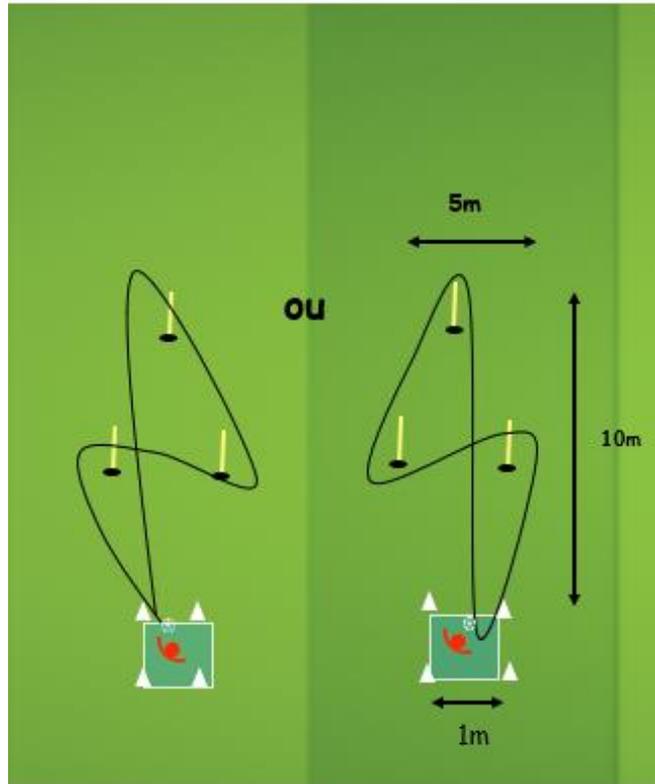


90
POINTS

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.

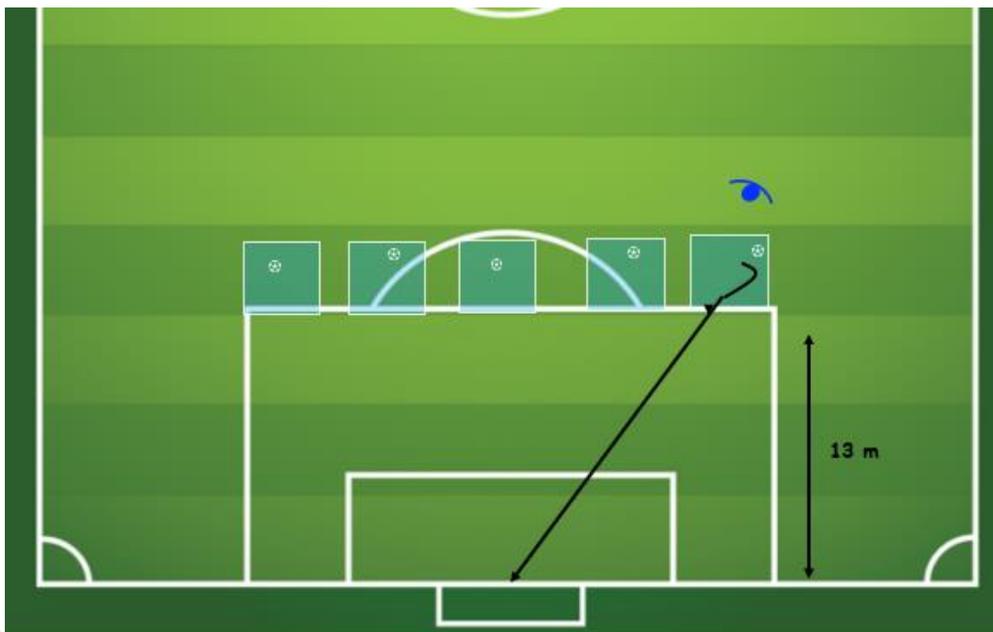


POINTS : 90 pour la meilleure performance , puis dégressif de 5 en 5 (85, 80, 75, 70...)

50
POINTS

ATELIER 4 : TIRS

► FRAPPER 5 BALLONS



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).

Frapper 5 ballons dans le but sans rebond.
Dans un but de foot à 8 (les carrés sont tracés en dehors de la zone des 13m).

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.



60
POINTS

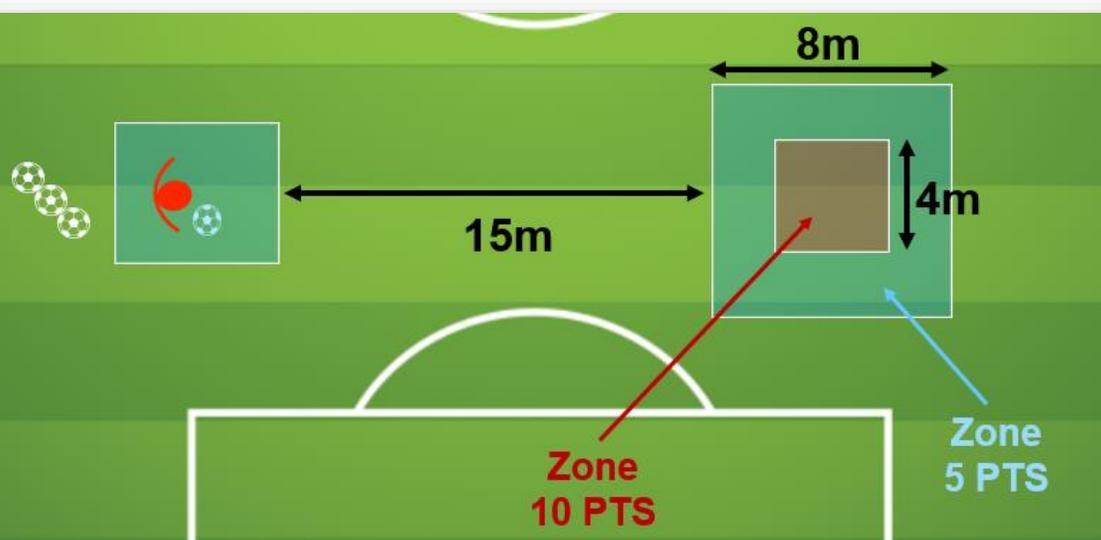
ATELIER 5 : JEU LONG



ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE
SUR 4 BALLONS EN JEU LONG

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

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).



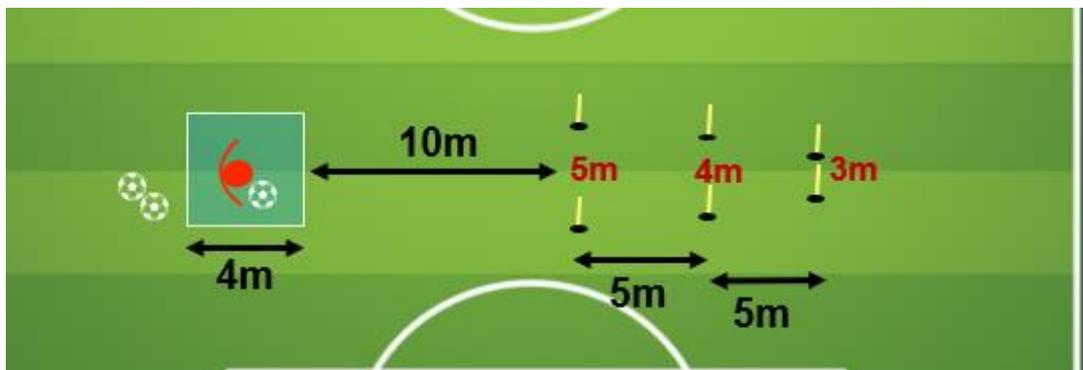
POINTS : 15 PTS pour un ballon dans la zone ROUGE, 5 PTS pour un ballon dans la zone BLEUE
→ 60 PTS maximum au total (4 ballons)

40
POINTS

ATELIER 6 : PASSES



ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 4
PASSES



4 ballons : Les performances réalisées lors
des 4 essais sont additionnés.

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^{ère} et la 2^{ème} porte / 10 PTS si le
ballon franchi les 3 portes- Maximum de 40 PTS



Valorisation des participants et participantes

Les 1/2 finalistes





Réalisation de la finale du challenge du jeune footballeur en lever de rideau de la finale de coupe de Haute-Saône séniors





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 et de la
jeune footballeuse U11**