



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

**SAISON 2025/2026
TROISIEME 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 2016 et 2015

U11/U10
FILLES
nées en 2016 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 23 mars 2026 : 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 (JEUDI 16 AVRIL 2026), puis finale (24 joueurs et 6 joueuses) lors du festival départemental U11 à Rioz le 8 mai 2026

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 STATIQUE



- ▶ **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)

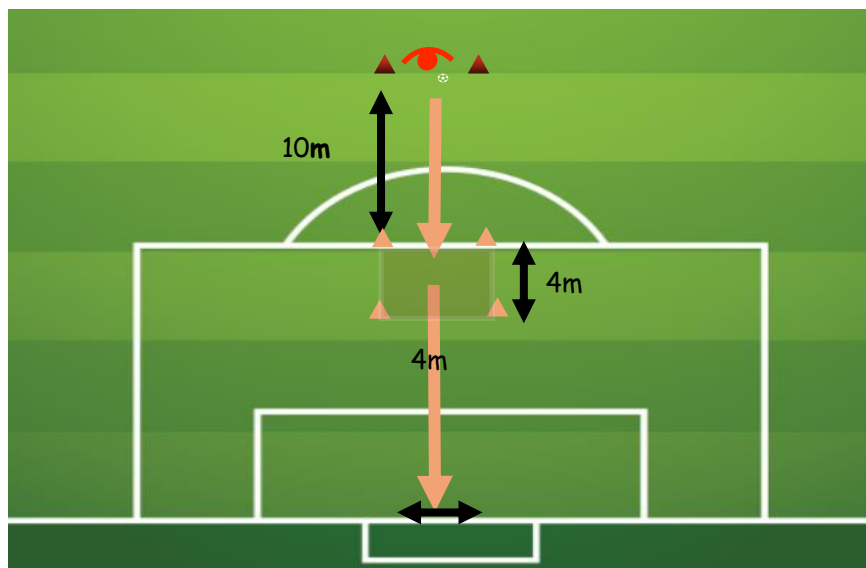
POINTS : 1 point par contact - Total de 100 PTS maximum

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 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 !)

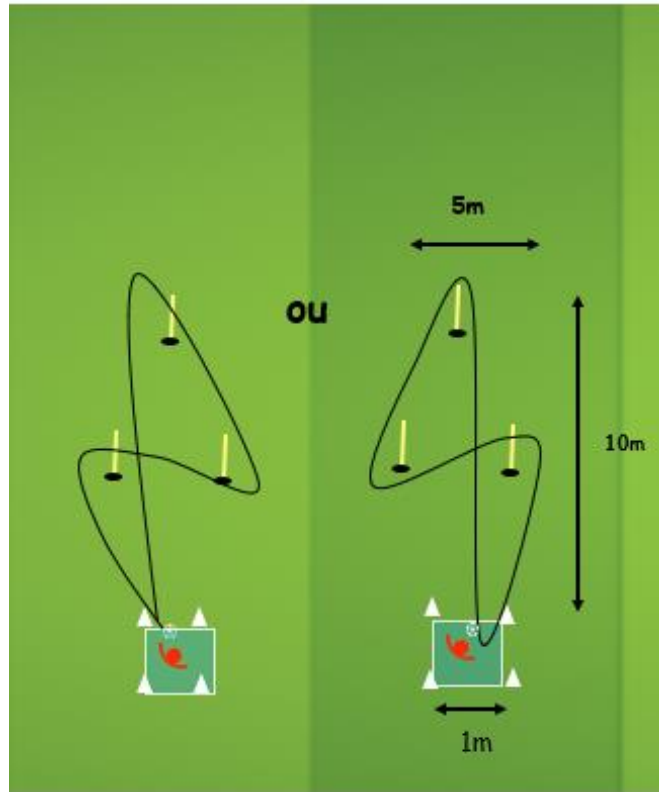


90
POINTS

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.

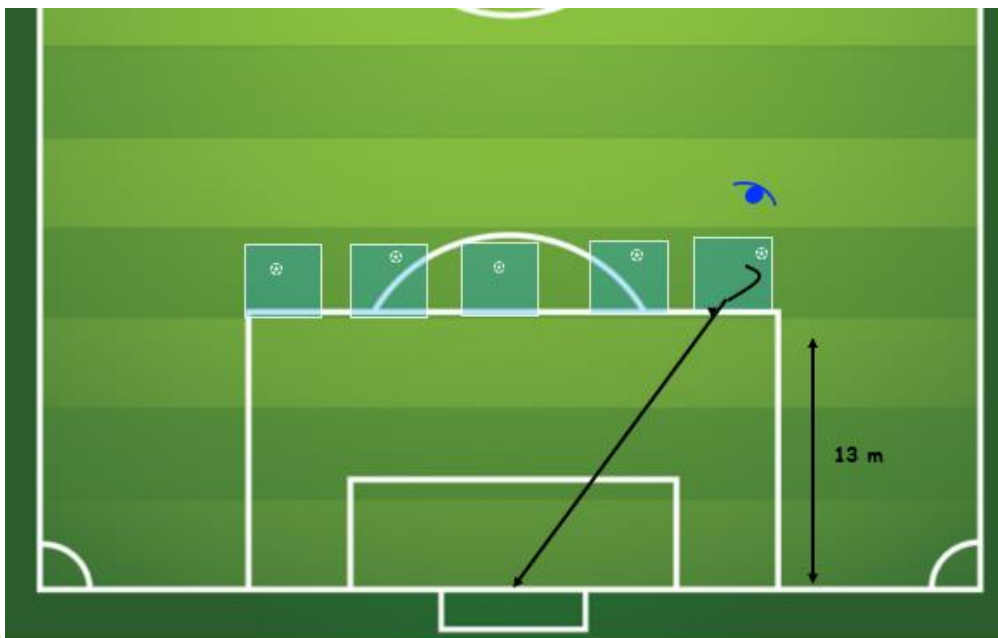


POINTS : 90 pour la meilleure performance , puis dégressif de 5 en 5 (85, 80, 75, 70....)

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.

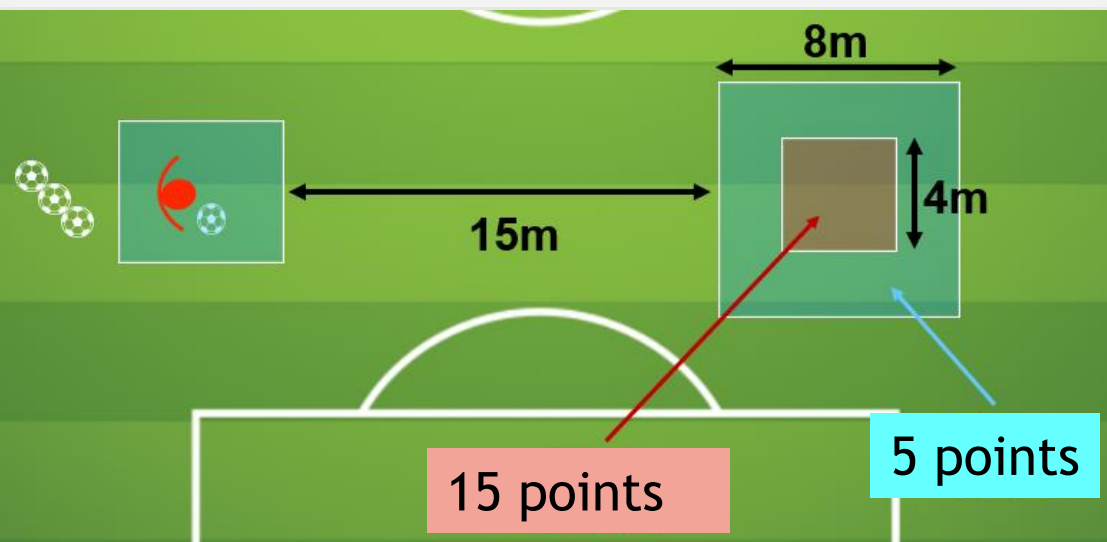


60
POINTS

ATELIER 5 : JEU LONG



*ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE
SUR 4 BALLONS EN JEU LONG*



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

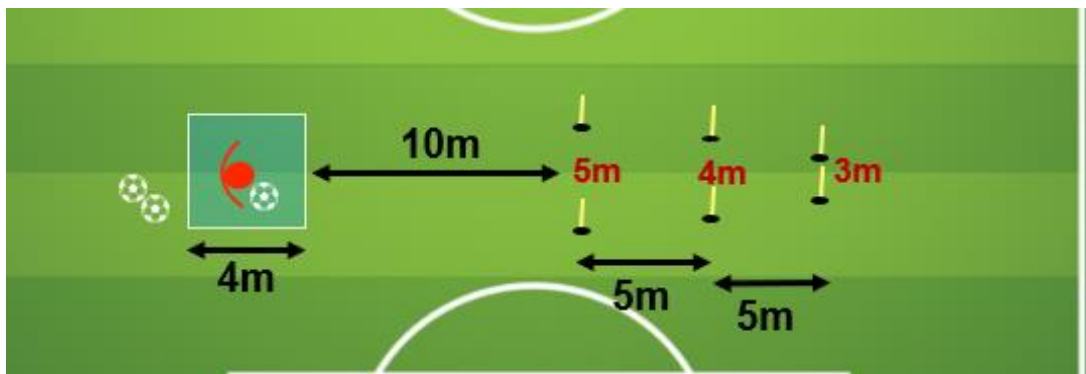
POINTS : 15 PTS pour un ballon dans la **zone ROUGE**, **5 PTS** pour un ballon dans la **zone BLEUE**
→ **60 PTS** maximum au total (4 ballons)

40
POINTS

ATELIER 6 : PASSES



ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 4
PASSES



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

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).





► PALMARES GARCONS 2023/2024

Nom-Prénom	clubs	Points /400
Duschenko Milan	Vesoul FC	374 points
Crevoisier Sacha	Vesoul FC	318 points
Carneiro Timéo	4 Rivières	315 points

► PALMARES GARCONS 2024/2025

Nom-Prénom	clubs	Points /400
Boffy Luis	Vesoul FC	342 points
Donnier Raphael	Perrouse	335 points
Schwartz Sohan	Val de Gray	335 points



► PALMARES FILLES 2023/2024

Nom-Prénom	clubs	Points /400
Rigollot Albert Celeste	Vesoul FC	283 points
Vial Mila	Fougerolles	279 points
Lemort Célie	Fougerolles	181 points

► PALMARES FILLES 2024/2025

Nom-Prénom	clubs	Points /400
Bultot Amélia	Vesoul FC	207 points
Taclet Lynn	Noidans	179 points
Mani Saada Jade	Perrouse	168 points





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**