



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

S'entraîner et progresser !

# POURQUOI CE CHALLENGE ?



La cellule sportive 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 la finale départementale.

Les 3 premiers du concours seront récompensés individuellement.

# QUI PARTICIPE ?



**U11/U10 GARÇONS**

**U11/U10 FILLES**



# 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.

**7 Mars** : Dernier délai pour les clubs pour retourner la fiche des tests au district.

**9 Avril** : Convocation des joueurs pour la finale départementale : 40 joueurs / joueuses maximum.

# COMPÉTENCES VISÉES

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.

# ATELIER 1 : JONGLAGES STATIQUE



# 100 POINTS

(1 point par contact - Total  
de 100 PTS maximum)

## RÉALISER :



➤ 50 contacts PIED FORT



➤ 30 contacts PIED A POTENTIEL



➤ 20 contacts ALTERNÉS (gauche/droite ...)

### Règles :

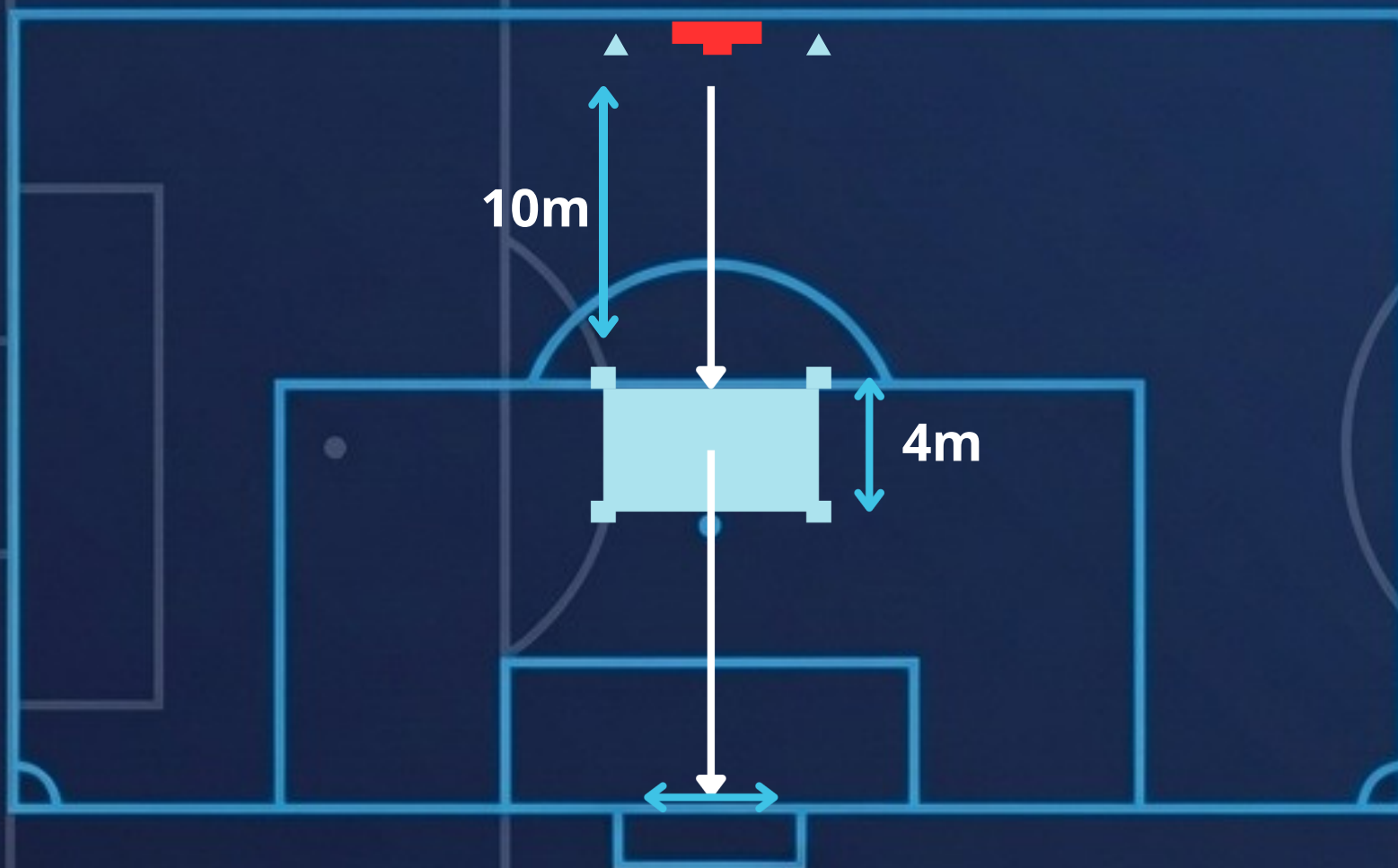
2 essais par surface.

- 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).

# ATELIER 2 : JONGLAGES EN MOUVEMENT



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



## EXECUTION

**Consignes :** RÉALISER 3 fois le parcours.

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



## CONSIGNE

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 !)

## ATELIER 3 : CONDUITE DE BALLE



**Consignes :**  
**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.

# ATELIER 4 : TIRS

**50 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).



**Consignes :** 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.

# ATELIER 5 : JEU LONG



**60 POINTS** (15 PTS pour un ballon dans la zone ROUGE, 5 PTS pour un ballon dans la zone BLEUE)



**Consignes : 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).

# ATELIER 6 : PASSES



**40 POINTS**

(2PTS uniquement 1<sup>ère</sup> porte / 5PTS 2<sup>ème</sup> porte / 10 PTS les 3 portes –  
Maximum de 40 PTS)



**Consignes : 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).

# BON ENTRAINEMENT A TOUS ET TOUTES !!



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

<https://youtu.be/dEH-ncRBZ2U>



District Aveyron Football - Cellule Sportive



# **SYNTHÈSE DE L'ÉVALUATION**

## **/400 POINTS MAXIMUM**

**ATELIER 1 : JONGLAGES  
STATIQUE (100 PTS)**

**ATELIER 2 : JONGLAGES  
EN MOUVEMENT (60 PTS)**

**ATELIER 3 : CONDUITE DE  
BALLE (90 PTS)**

**ATELIER 4 : TIRS  
(50 PTS)**

**ATELIER 5 : JEU LONG  
(60 PTS)**

**ATELIER 6 : PASSES  
(40 PTS)**