



# FOOTBALL DES U10-U11



## « LE DEFI JONGLAGE »

Avant les plateaux de Football à 8



ETR - LFPDL – Développement des pratiques



# Le Défi Jonglage



1 – A réaliser **avant** chaque plateau ou rencontre, **sous forme de défi** :

1 jeune face à 1 autre jeune par numéro

2 – Comptage des jonglages : Par le joueur en attente

Résultats inscrits sur la feuille de plateau par le responsable à la fin de chaque séquence.

3 – Des Défis **au temps** :

Nombre de contacts consécutifs en 2 minutes sans faire tomber le ballon au sol

4 – **Objectifs évolutifs** d'une phase à l'autre.

- Phase 1 : Pied fort + Pied alterné
- Phase 2 : Pied fort + Pied faible
- Phase 3 : Pied Alterné + Tête

Objectifs	Pied Fort	Pied Faible	Alterné	Tête
Phase 1	30		10	
Phase 2	30	10		
Phase 3			30	10



# Le Défi Jonglage



## 5 – Organisation :

Prévoir 1 ballon pour 2 ou 12 ballons par terrain, la feuille de plateau et 1 chronomètre

## 6 - Départs

Au pied en priorité (si difficulté à la main)

## 7 – Rattrapage :

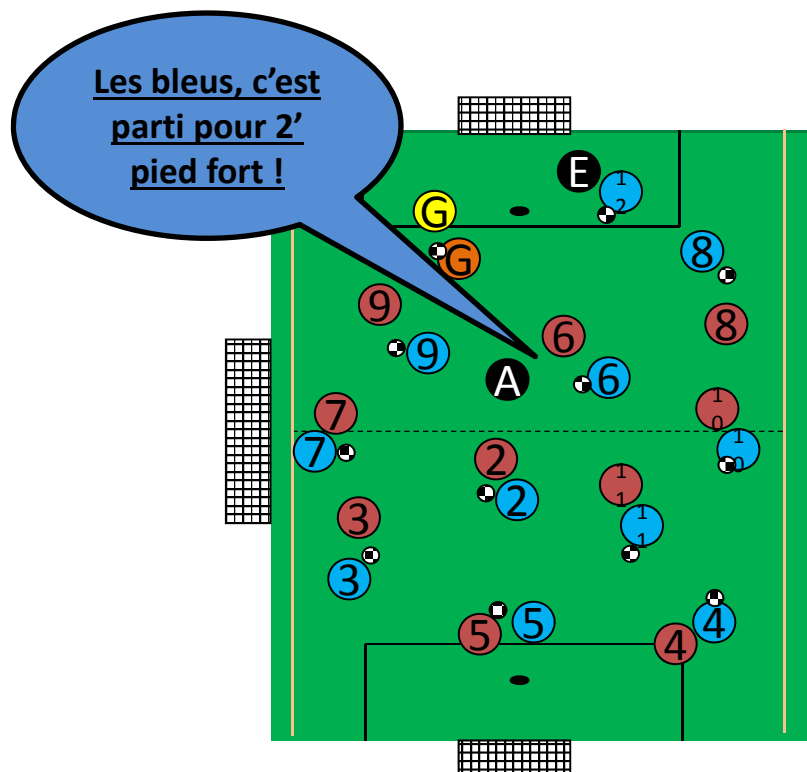
Pas de surface de rattrapage

## 8 – Pied d'appui (Nouveauté)

Poser le pied d'appui entre chaque contact

Pourquoi : Développe les critères de réalisation de la frappe\*

## Exemple

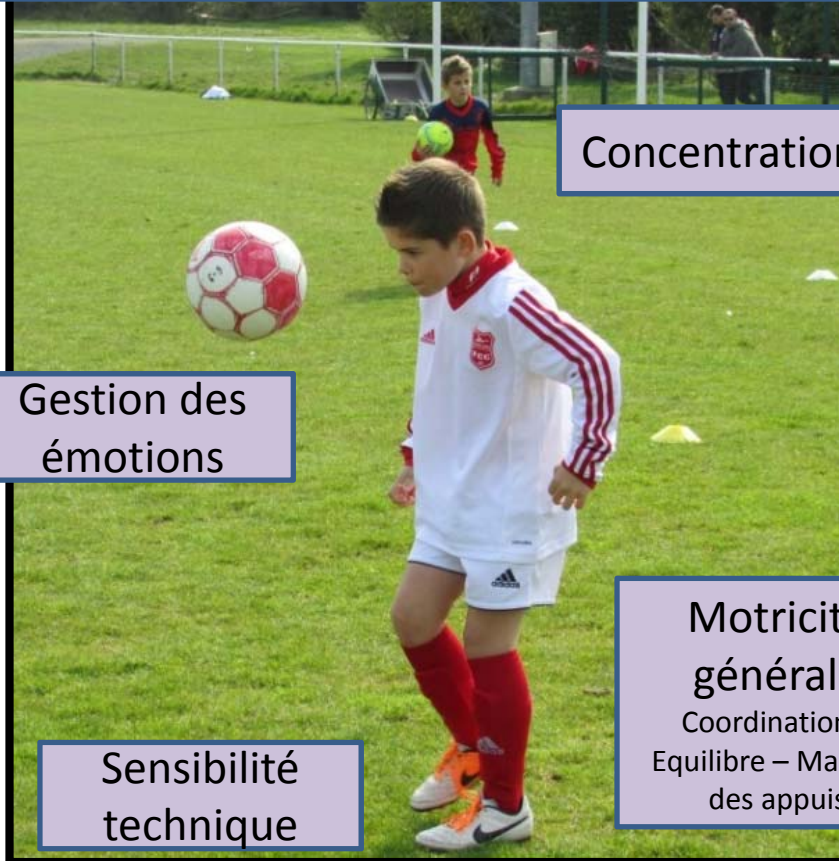




# Intérêt du Défi Jonglage



## LA FORMATION DU JOUEUR



Concentration

Gestion des  
émotions

Sensibilité  
technique

Motricité  
générale  
Coordination –  
Equilibre – Maitrise  
des appuis

### \*Critères de réalisation :

- Pied d'appui dynamique (tension sur la pointe de pied et non écrasé sur les talons) avec jambes semi-fléchi
- Cheville du pied de frappe verrouillée
- Pied de frappe en plateau, placé sous le ballon en son centre
- Equilibre donné par les bras
- Epaules en avant
- Regard sur le ballon