



# FOOTBALL DES U10F-U11F



## « LE DEFI JONGLAGE »

Avant les plateaux de Football U10/11F





# Le Défi Jonglage



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

1 joueuse face à 1 autre joueuse par numéro

2 – Comptage des jonglages : Par la joueuse 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.

NIVEAU	PHASE 1	PHASE 2
U11F	20 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 10 ALTERNES (Surface 2)	20 ALTERNES (Surface 2) 10 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 1)



# 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 :

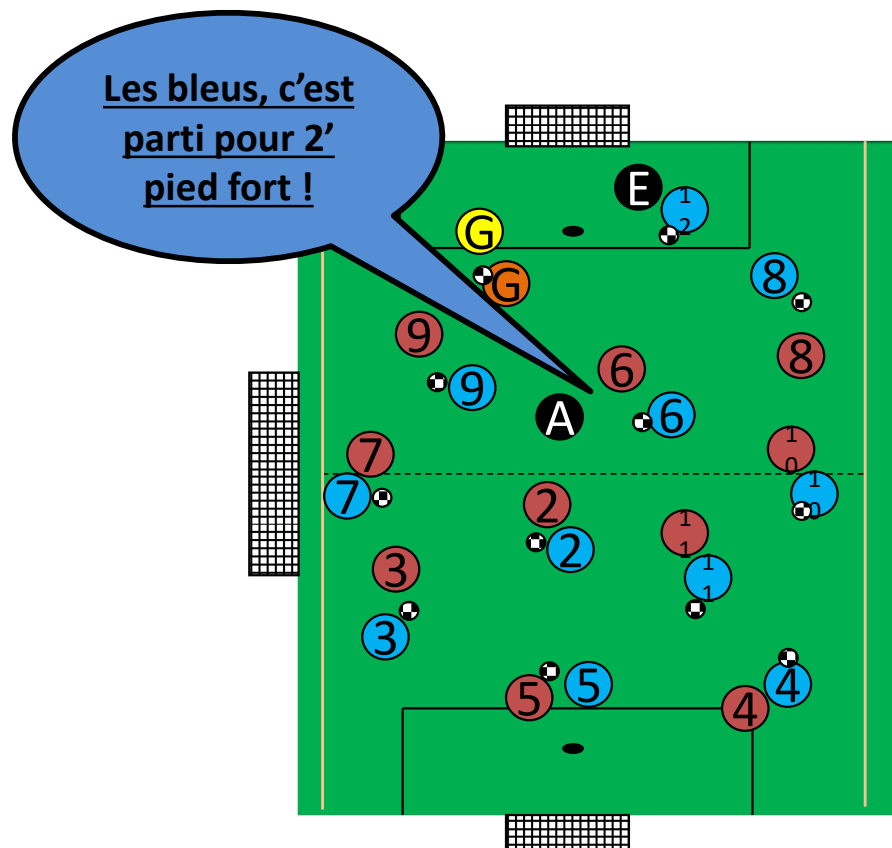
Pas de surface de rattrapage

## 8 – Pied d'appui (Nouveauté)

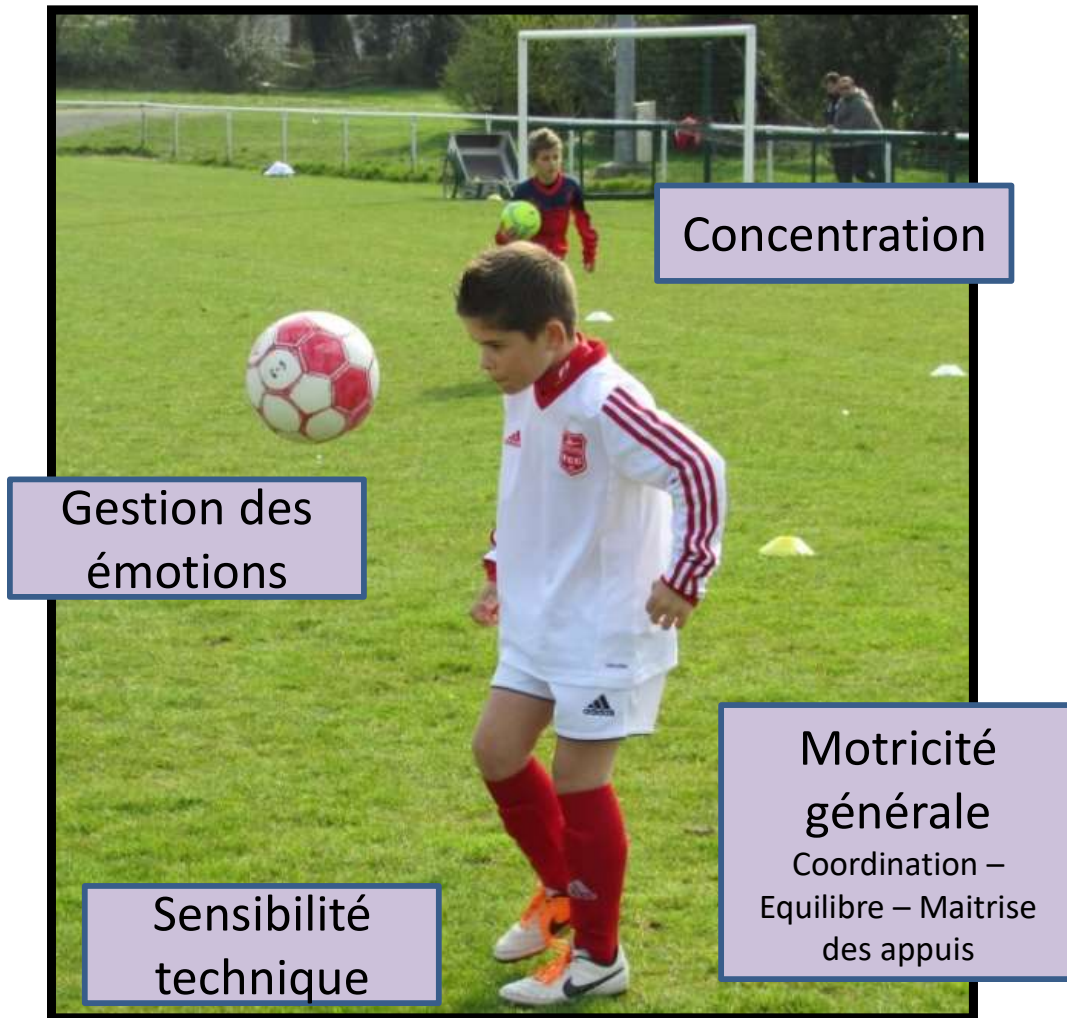
Poser le pied d'appui entre chaque contact

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

## Exemple



# Intérêt du Défi Jonglage



## \*Critères de réalisation :

- Pied d'appui dynamique (tension sur la pointe de pied et non-écrasés sur les talons) avec jambes semi-fléchies
- 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