



INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres

1

Opération « Défi-Jonglage »

CONCOURS INTRA-CLUB

« LA TECHNIQUE AU SERVICE DU JEU »



Le Football
au  du jeu



2

Finale de secteur : MERCREDI 5 MARS 2025

3

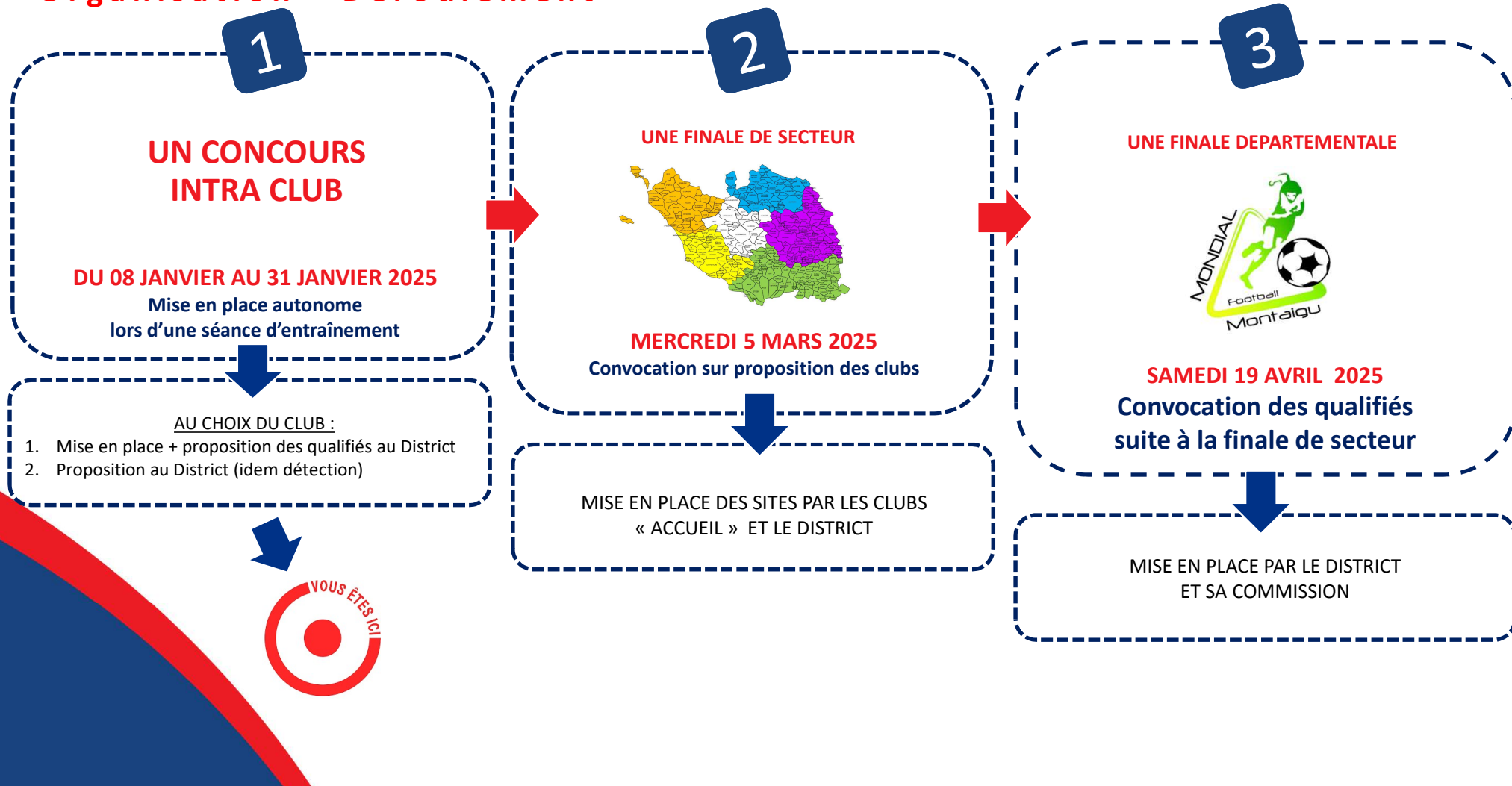
Finale départementale : SAMEDI 19 AVRIL 2025





Un concours en 3 temps !

Organisation - Déroulement





La proposition des joueurs(euses)

Un concours individuel sur trois catégories

Catégories	Catégorie U10	Catégorie U11	Catégorie U12
Nombre de joueurs « garçons » MAXIMUM	2 joueurs	2 joueurs	2 - 3 ou 4 joueurs <small>(*en fonction du niveau de l'équipe 1 en <u>dernière phase</u></small>
Nombre de « féminines » MAXIMUM	2 joueuses	2 joueuses	4 joueuses

CATEGORIE U12G*

Niveau REGION/DS1 U13 : **4 joueurs**

Niveau DS2 /DS3/D1/D2 U13 : **3 joueurs**

Niveau D3 et D4 U13 : **2 joueurs**

Inscription des joueurs et joueuses avant le **vendredi 31 janvier 2025.**
à l'aide du lien google drive sur le mail d'envoi du secretariat du district.

Procédure à suivre sur le lien d'inscription :

- Renseignement club (*Nom, Numéro d'affiliation*)
- Joueurs et joueuses inscrits (*Nom, Prénom, date de naissance*)
- Educateur/accompagnateur présent
(indispensable pour le bon déroulement du rassemblement)

Responsable de l'opération :



Kévin BELY
07 87 06 80 00
kbely@foot85.fff.fr



Philosophie et objectifs !

Plaisir – Progrès



Créer
un dynamisme au travers d'une
séance « concours technique »



Valoriser
le travail technique
effectué durant la saison



Partager
un temps fort de saison
interne à la catégorie



Evaluer
ses performances à l'échelle
locale, sectorielle et
départementale



*La technique individuelle est indispensable
à la pratique du football, car elle permet
tout simplement de pouvoir s'exprimer dans
le jeu*

« La technique individuelle au service du jeu »




Modalités d'organisation

Un concours par catégorie

- Proposition d'organisation et de programme horaires (indicatif) de la séance :

« Concours défi-jonglage intra club »



13H00	Accueil de l'encadrement (prévoir une personne)	
13H15	Préparation des ateliers sur le terrain	
14H00	Accueil des participants	
TERRAIN	½ Terrain (Epreuves du concours - 40 min)	½ Terrain (Techni « PEF'OOT » ou MATCH – 40 min)
14H30	Groupes U10G / U10F / U11G	Groupes U11F/U12F ET U12G
16H00	 Photo collective	
16H30	Vestiaires – Douches – Goûter (prévoir une personne)	



L'organisation sportive

En 2 espaces de jeu





Missions de l'encadrement

Un concours interne par catégorie



L'encadrement technique



1 Responsable technique (resp. de catégorie)

- Gère l'accueil des joueurs et le climat (accès terrain interdit aux parents)
- Rappelle les objectifs, l'organisation et le contenu du concours aux responsables de groupes
- Veille au bon déroulement du concours (respect des protocoles d'exercices, gestion du temps)
- Récupère les fiches « résultats » et effectue le bilan (absents, classements, remarques)
- Clôture l'opération par un bilan + photo

2 ou 3 adjoints (resp. d'un groupe de joueurs) (possible U15/U18, l'idéal un encadrant par atelier)

- Démontre/Explique les consignes de l'atelier
- Supervise le bon respect des consignes
- Valide l'atteinte ou non des objectifs
- Comptabilise les points
- Complète la fiche individuelle « Résultats »
- Encourage les bonnes intentions





Descriptif des ateliers

Un concours par catégorie



Pour les féminines, départ à la main ou au pied, au choix.



1 JONGLERIE STATIQUE ALTERNEE

- Départ possible avec le meilleur des deux pieds (**Pas de départ à la main**)
- Aucune surface de rattrapage autorisée (**Alternance Pied Droit – Pied Gauche**)



2 FRAPPE DE BALLE DOSEE APRES CONDUITE DE BALLE

- Départ en conduite de balle pour mettre en mouvement le ballon, rentrer dans la zone de frappe délimitée à 13m puis frapper au but (**frapper avant la ligne des 13m**)
- Le ballon doit rentrer directement dans le but sans rebond avant la ligne de but

3 JONGLERIE STATIQUE DU PIED GAUCHE

- Départ possible avec le meilleur des deux pieds (**Pas de départ à la main**)
- Aucune surface de rattrapage autorisée (**Le pied de contact doit toucher le sol entre chaque jonglage**)



4 JONGLERIE EN MOUVEMENT (SURFACE LIBRE)

- Départ possible avec le meilleur des deux pieds (**Pas de départ à la main**)
- Jonglerie uniquement avec les pieds (**Aucune surface de rattrapage autorisée**)



5 JONGLERIE STATIQUE DU PIED DROIT

- Départ possible avec le meilleur des deux pieds (**Pas de départ à la main**)
- Aucune surface de rattrapage autorisée (**Le pied de contact doit toucher le sol entre chaque jonglage**)



6 FRAPPE DE BALLE DE PRECISION APRES CONDUITE DE BALLE

- Départ en conduite de balle pour mettre en mouvement le ballon et rentrer dans la zone de frappe délimitée à 13m (**frapper avant la ligne des 13m**)
- Le ballon doit rentrer dans l'une des 2 portes identifiées au sol ou aérien (portes de 1m)

7 JONGLERIE STATIQUE TETE

- Départ à la main
- Aucune surface de rattrapage autorisée

8 CONDUITE DE BALLE

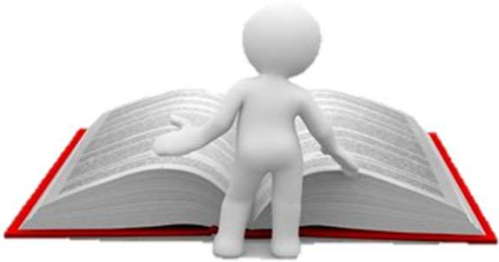
- Départ du ballon sur la ligne (portes de 1m50), conduire le ballon suivant le schéma (page précédente) – choix du circuit libre (gauche ou droite)
- Le chronomètre est arrêté lorsque le ballon est stoppé avec la semelle dans le carré délimité du départ (**si le ballon sort du carré = performance non validée**)





Règles du concours

Un concours par catégorie



1. Répartir les joueurs de façon équilibrée sur chacun des ateliers
2. Chaque joueur(se) dispose de 3 essais par atelier pour valider l'objectif
 - **10 points si l'essai est validé au 1^{er} essai**
 - **8 points si l'essai est validé au 2^{ème} essai**
 - **6 points si l'essai est validé au 3^{ème} essai**
 - **1 point si l'essai n'est pas validé**
3. Les joueurs effectuent l'ensemble des 8 ateliers dans le sens de rotation déterminé par l'ordre chronologique des numéros (voir fiche de résultats)
4. Chaque joueur dispose d'une fiche individuelle « Résultats Défi-jonglage », ces dernières seront à compléter par les responsables d'ateliers puis remises à l'issue des 8 ateliers au responsable du concours pour déterminer les classements par catégorie
5. **Le vainqueur de l'épreuve sera celui ou celle qui aura marqué le plus de points sur le parcours des 8 ateliers**
(en cas d'égalité, ce sont les résultats chronométrés du parcours conduite de balle (atelier n°8) qui permettront de se départager)



Objectifs par catégorie

Un concours par catégorie



Pour les féminines, départ à la main ou au pied, au choix.



N° Atelier	U10G	U11G	U12G	U10F	U11F	U12F
1	15 jonglages	20 jonglages	25 jonglages	10 jonglages	15 jonglages	20 jonglages
2	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)
3	15 jonglages	20 jonglages	25 jonglages	10 jonglages	15 jonglages	20 jonglages
4	Faire 15m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 20m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 25m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 10m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 15m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 20m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol
5	15 jonglages	20 jonglages	25 jonglages	10 jonglages	15 jonglages	20 jonglages
6	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)
7	10 jonglages	15 jonglages	20 jonglages	5 jonglages	7 jonglages	10 jonglages
8	Faire le parcours en moins de 12s	Faire le parcours en moins de 11s	Faire le parcours en moins de 10s	Faire le parcours en moins de 13s	Faire le parcours en moins de 12s	Faire le parcours en moins de 11s

Le joueur ou la joueuse dispose de 3 essais pour atteindre l'objectif fixé. Il ou elle se verra octroyer 10 points si réussite au 1^{er} essai, 8 points si réussite au 2^{ème} essai, 6 points si réussite au 3^{ème} et 1 point si échec à ce 3^{ème} et dernier essai.

Comment corriger la technique ?

Lors de l'apprentissage de la technique, il convient d'être précis et exigeant tout en s'adaptant aux possibilités de l'enfant.

Pour t'aider un document précieux lié aux tests du concours !!



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

« Jonglerie statique alternée »

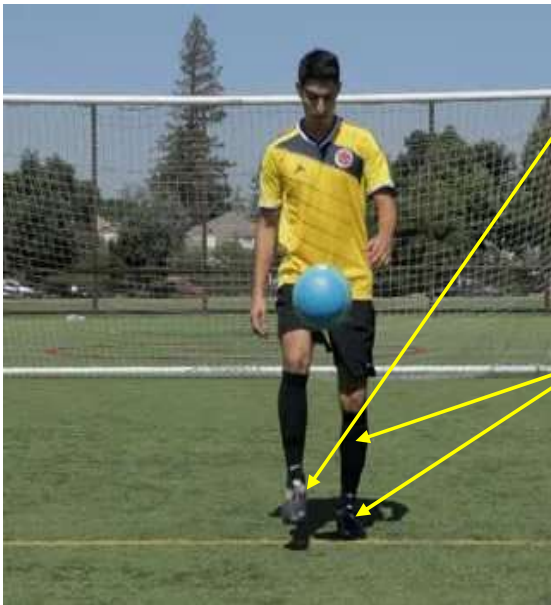
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre



Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (faire redescendre rapidement le pied de frappe au sol pour assurer l'appui suivant et monter l'autre jambe avec rythme)

1

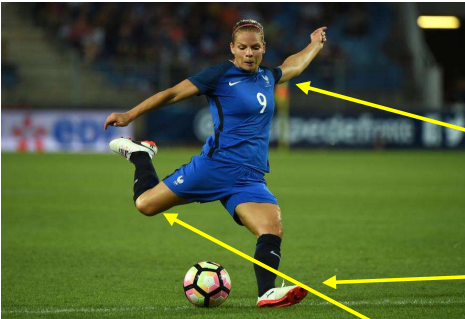
LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- *📌 Développe la sensibilité avec le ballon*
- *📌 Maîtrise des appuis à chaque contact*
- *📌 Appréciation des trajectoires*
- *📌 Concentration et constance dans l'effort*



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

« Frappe de balle dosée après conduite de balle » pour finir l'action avec vitesse et puissance



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et proche du ballon (15/20 cm)

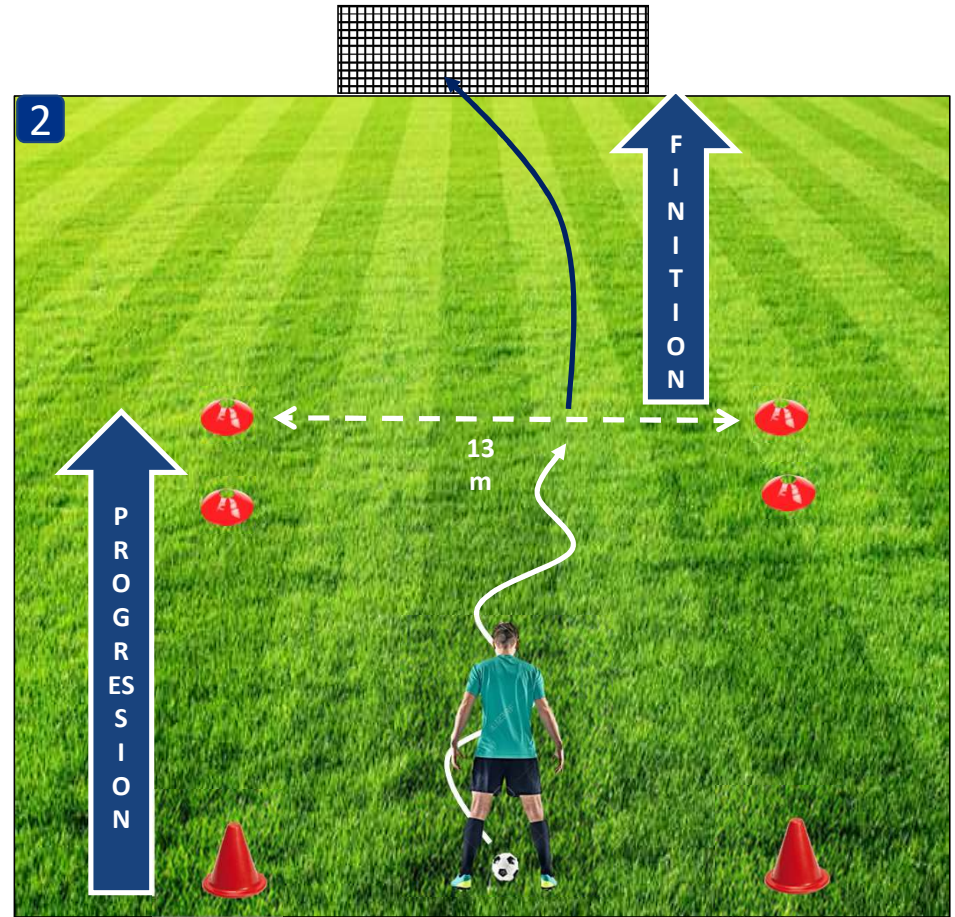
Mouvement de balancier rapide de la jambe de frappe (donne la puissance au tir)

Utilisation du coup de pied (pointe du pied vers le bas, frapper au centre du ballon)

Utilisation des bras (équilibre)

L'inclinaison du corps déterminera la prise de hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et ancrée puis droite à l'impact



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

« Jonglerie statique pied gauche »

pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre



Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (sur pointe de pied)

Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

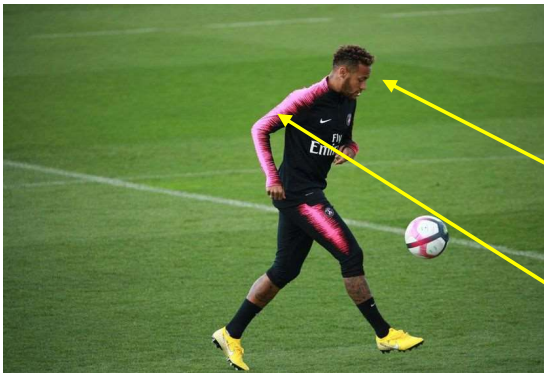
3 LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- ? *Développe la sensibilité avec le ballon*
- ? *Maîtrise des appuis à chaque contact*
- ? *Appréciation des trajectoires*
- ? *Concentration et constance dans l'effort*

Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

« Jonglerie en mouvement »

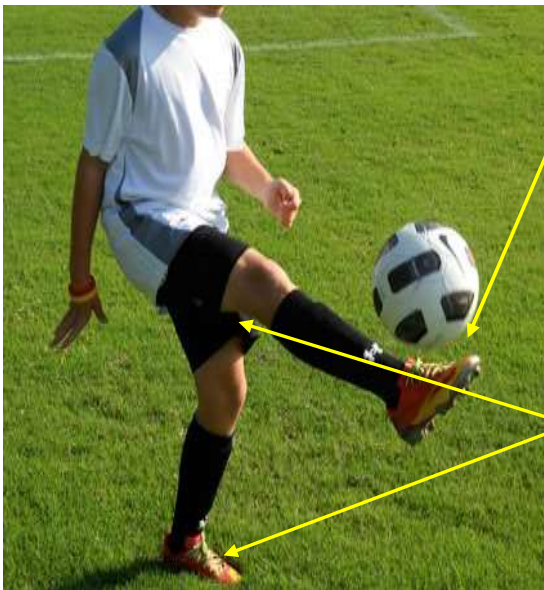
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre



Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon et déplacement du pied pour se permettre d'avancer après à chaque impact du pied de frappe

4

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- **Développe la sensibilité avec le ballon**
- **Maîtrise des appuis à chaque contact**
- **Appréciation des trajectoires**
- **Concentration et constance dans l'effort**

COORDINATION

EQUILIBRE

« Jonglerie statique pied droit »

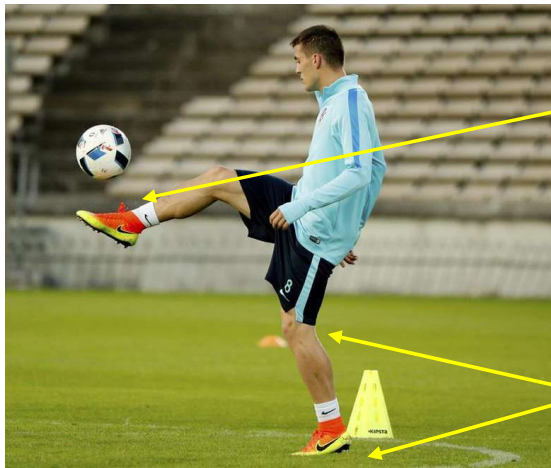
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre



Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

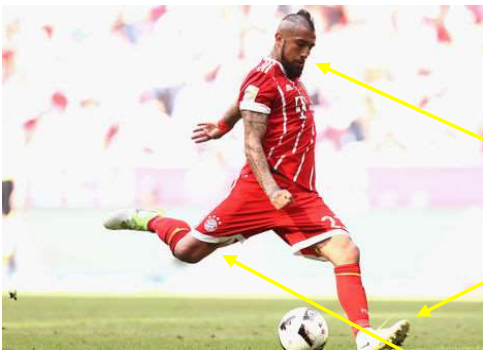
Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (sur pointe de pied)

5 LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- ☒ *Développe la sensibilité avec le ballon*
- ☒ *Maîtrise des appuis à chaque contact*
- ☒ *Appréciation des trajectoires*
- ☒ *Concentration et constance dans l'effort*

Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

« Frappe de balle de précision après conduite de balle »
attaquer un espace de jeu, trouver des angles et finir l'action avec grande précision



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et proche du ballon (15/20 cm)

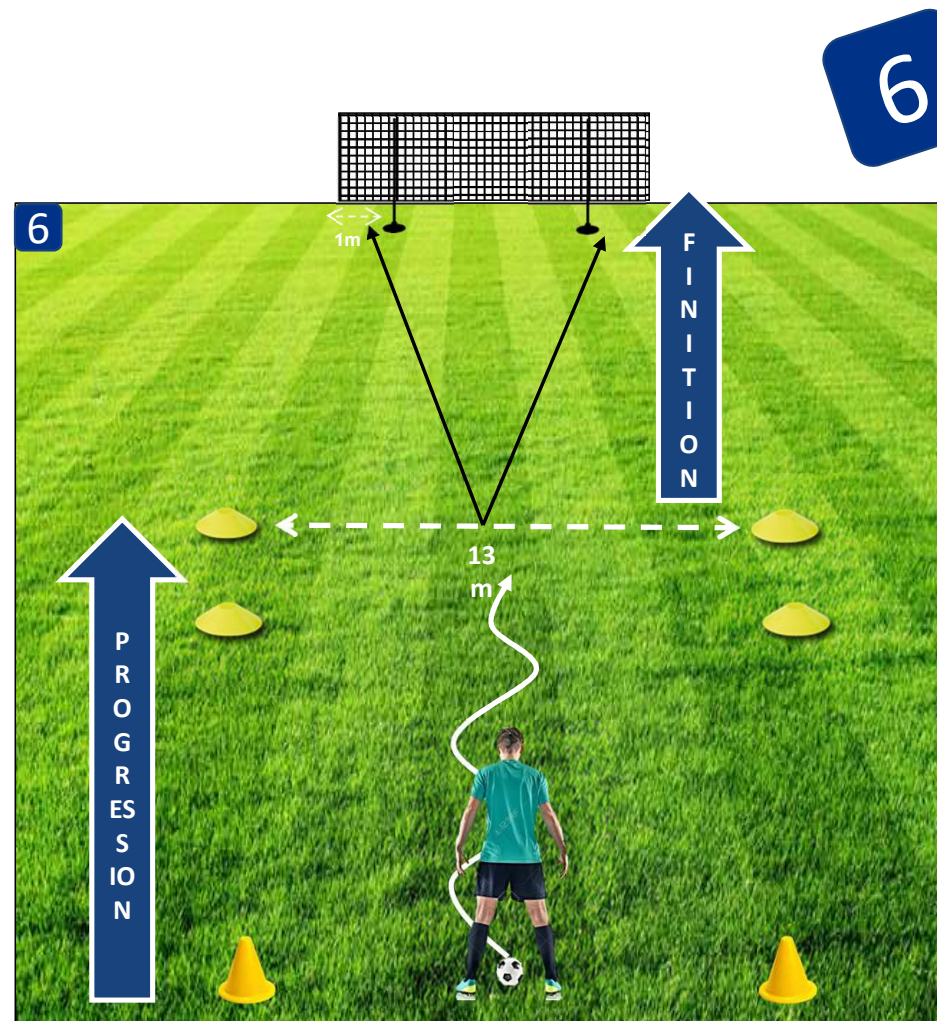
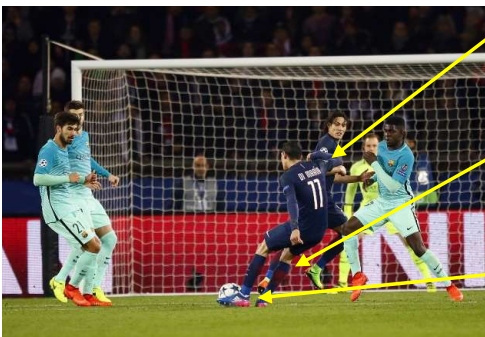
Rotation de la hanche et mouvement de balancier rapide de la jambe de frappe (donne la puissance au tir)

Utilisation des bras (équilibre)

L'inclinaison du corps déterminera la prise de hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et ancrée à l'impact pied-ballon

Utilisation de l'intérieur du pied (frapper au centre du ballon avec l'avant du pied)





Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

7

« Jonglerie de la tête » pour défendre, passer, marquer



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Contact avec le front et
centré sous le ballon

Tête inclinée en arrière



Regard fixé sur le ballon

Bras écartés
pour s'équilibrer

Donner l'impulsion
avec les jambes

Mobilité des appuis pour se
replacer sous le ballon

7 **LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :**

- *Développe la sensibilité avec le ballon*
- *Maîtrise des appuis à chaque contact*
- *Appréciation des trajectoires*
- *Concentration et constance dans l'effort*

The diagram shows a young player heading a ball on a grass field. A vertical blue arrow on the left points downwards and is labeled 'COORDINATION'. A vertical blue arrow on the right points upwards and is labeled 'EQUILIBRE'. A horizontal dashed line with arrows at both ends is labeled '9m' and passes through the player's head. A vertical dashed line with arrows at both ends is also labeled '9m' and passes through the player's feet. There are several white cones on the field, some forming a path around the player.



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

8

« Conduite de balle » pour conserver et progresser



ELEMENTS INCONTOURNABLES

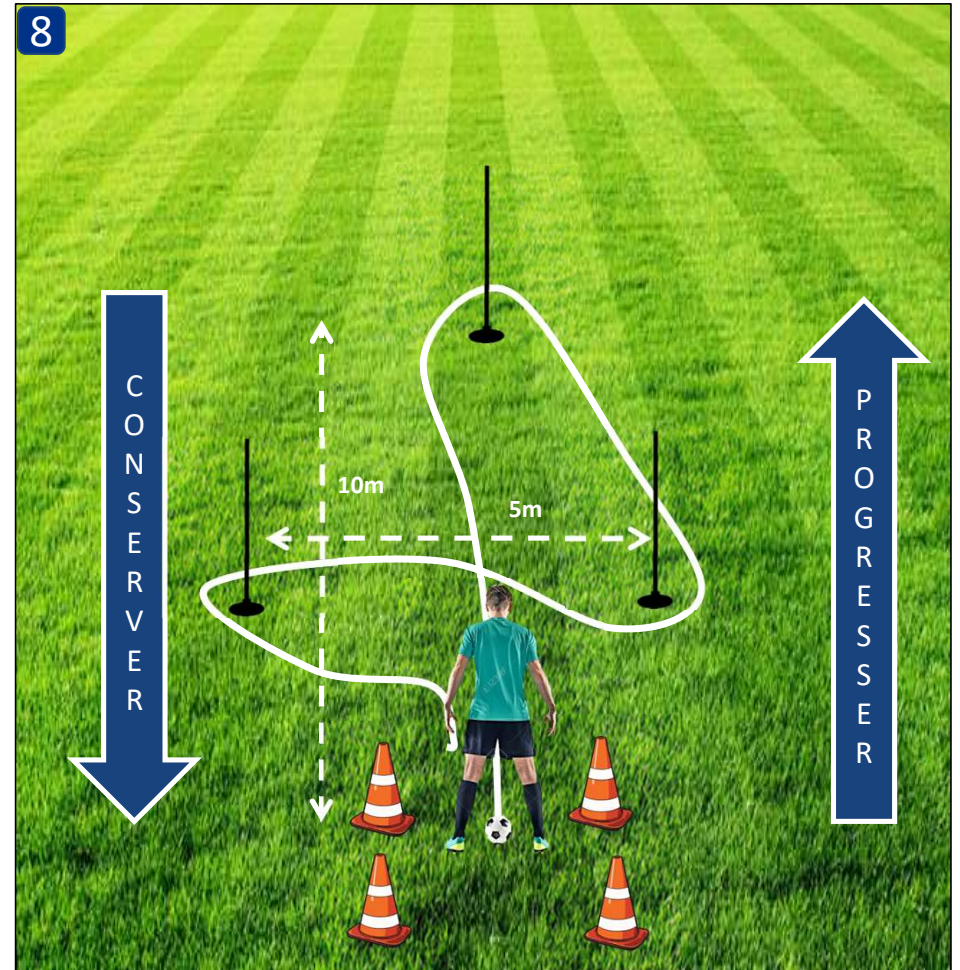
Décentrer son regard du ballon (prise d'information après chaque contact)

Cheville souple et mobile (toucher le ballon avec la partie avant du pied)

Équilibre du corps et des bras (buste droit)

Corps en protection du ballon (centre de gravité relativement bas)


Appuis dynamiques, pointe de pied (sur les appuis avant)





Besoins matériels

Un concours par catégorie

1 terrain de foot à 11 équipé de buts de foot à 8		
Vestiaires		
1 chronomètre		
1 décamètre		
Ballons taille 4		
1	8 coupelles bleues	
2	4 coupelles rouges & 2 plots rouges	
3	8 coupelles jaunes	
4	6 plots + 4 jalons	
5	8 coupelles rouges	
6	4 coupelles jaunes & 2 plots jaunes	
7	8 coupelles blanches	
8	4 plots + 3 jalons	
JEU	4 couleurs de chasubles	



Concernant les éducateurs du club

Besoins
Tenue sportive
1 plaquette et un crayon

Concernant le goûter de fin de plateau

Besoins
Brioche et boissons



Besoins encadrement et pratiquants

Un concours par catégorie

Besoins Joueurs/Joueuses

Tenue complète (Maillot – short – protège-tibias –
chaussettes – chaussures crampons)

1 gourde individuelle



Préparation par le resp. catégorie

Documents d'organisation à imprimer

- Dossier de présentation du projet
- Feuille de présence
- Fiche résultat individuelle
- Fiche bilan de l'ensemble des résultats



Administratif : La fiche des résultats

Un concours par catégorie



Protocole de recensement des résultats

- Durant l'atelier, le responsable de l'atelier note les performances du joueur ou de la joueuse sur les deux parties de la fiche qui concerne son atelier (**1 essai suffit pour celui ou celle qui réussit la 1^{ère} fois**).
- A la fin de l'atelier, le responsable de l'atelier fait suivre les fiches de résultats au responsable de l'atelier suivant.
- Lorsque les « défis » sont terminés, le responsable technique du concours récupère l'ensemble des fiches (il remet l'une des 2 parties à chaque participant).
- **Le responsable technique du concours formalise la fiche bilan (générale et par catégorie) pour compléter le lien.**

Finale de secteur "Défi-jonglerie"
Fiche de résultats individuelle

Niveau	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Nom								
Club								
N° Atelier								
Essais								
Nombre de défis réussis par niveau								
Points a braves par niveau								
Points Total								

Finale de secteur "Défi-jonglerie"
Fiche de résultats individuelle

Niveau	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Nom								
Club								
N° Atelier								
Essais								
Nombre de défis réussis par niveau								
Points a braves par niveau								
Points Total								



Partie à remettre aux joueurs(ses)



Partie à conserver pour le responsable



*« La tactique détermine où la balle doit se rendre,
mais c'est la technique qui détermine si la balle y
arrive »*

Johan CRUYFF.



2



Finale de secteur :
MERCREDI 5 MARS 2025

MERCI POUR VOTRE ENGAGEMENT