



# FOOTBALL DES U10-U11



## « LE DEFI JONGLAGE »

Avant les plateaux de Football à 8





# 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.

NIV.	PHASE DE BRASSAGE	PHASE AUTOMNE
1	30 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 20 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)	35 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 25 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)
2	20 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 15 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)	25 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 20 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)
3	10 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 5 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)	15 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 10 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)
4	5 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 3 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)	10 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 6 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)
5	5 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 3 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)	10 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 6 CONTACTS PIED FAIBLE (Surface 2)
NIV.	PHASE HIVER	PHASE PRINTEMPS
1	40 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 25 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)	50 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 30 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)
2	30 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 20 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)	40 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 25 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)
3	20 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 15 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)	30 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 20 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)
4	15 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 10 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)	20 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 15 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)
5	15 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 10 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)	20 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 15 CONTACTS ALTERNES (Surface 2)



# 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 :

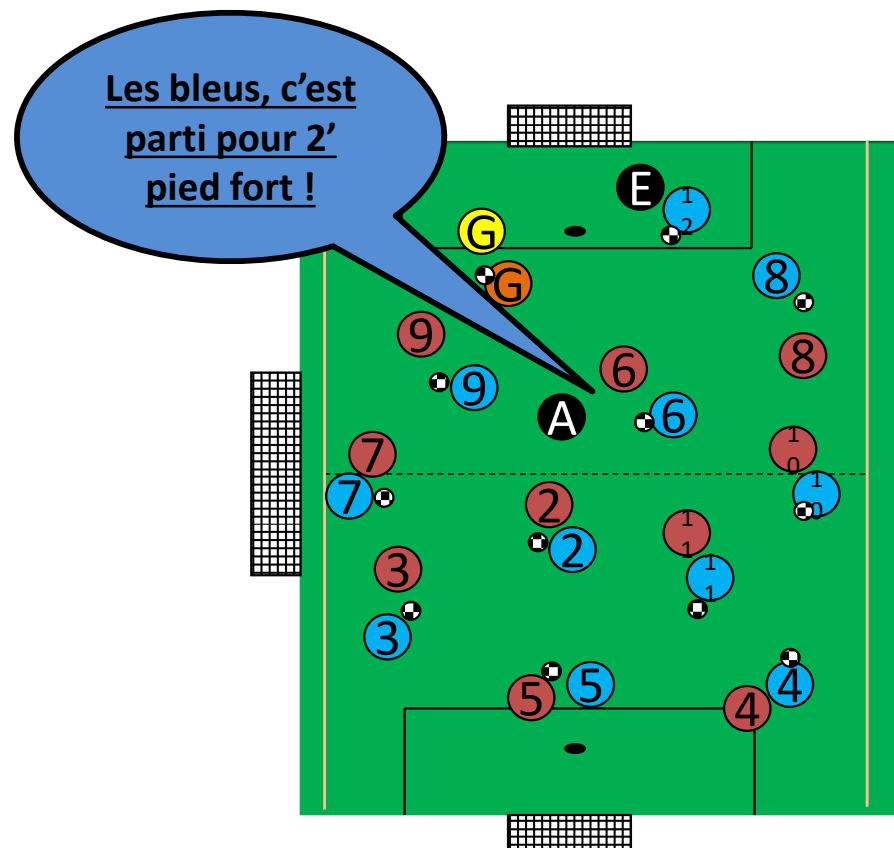
Pas de surface de rattrapage

## 8 – Pied d'appui (Nouveauté)

Poser le pied d'appui entre chaque contact

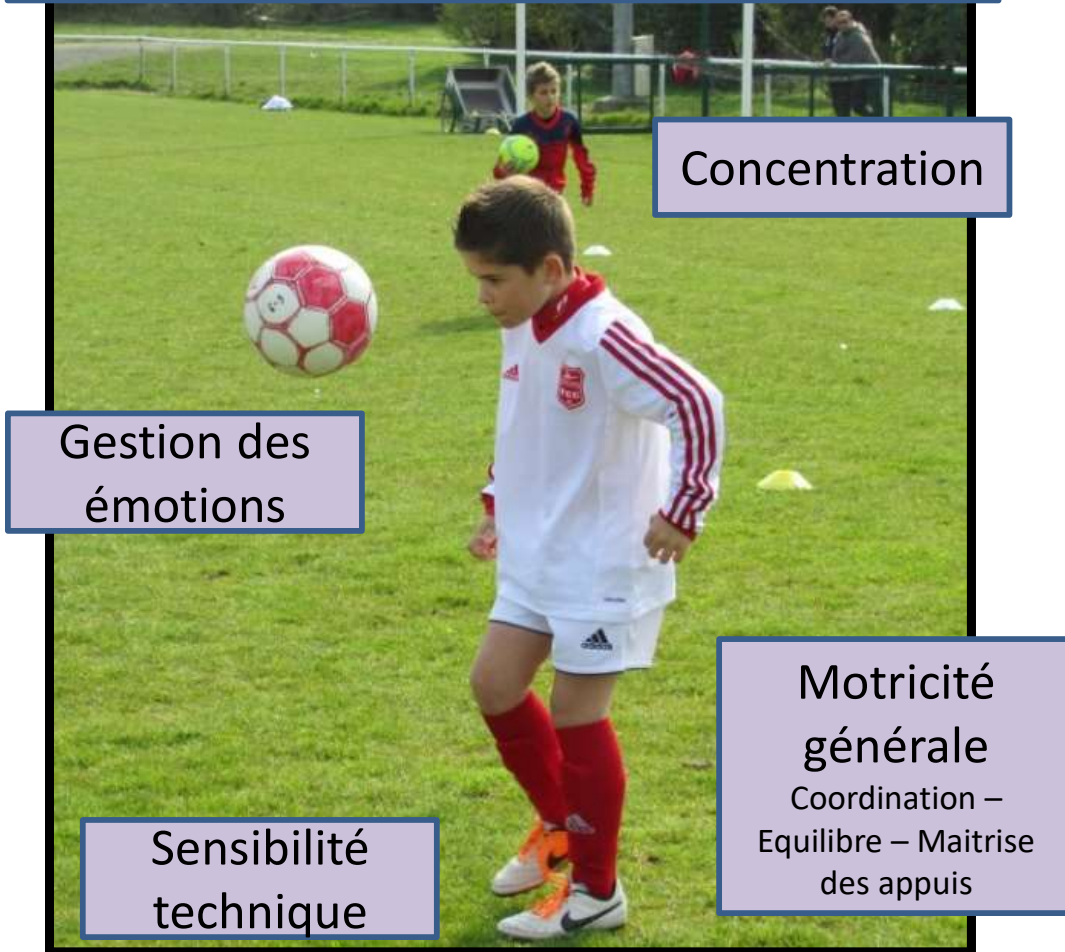
Pourquoi : Développe les critères de réalisation de la frappe\*

## Exemple



# Intérêt du Défi Jonglage

## LA FORMATION DU JOUEUR



### \*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