



**DÉFIS**  
**U11F à 5/8 - U13F à 5**  
**PHASE AUTOMNE**  
**SAISON 2026 - 2027**

- **3 Octobre : Le simple ou double 8**
- **7 Novembre : Le carré but**
- **21 Novembre : Jonglage**
- **28 Novembre : Conduite en relais**
- **5 Décembre : Duel 1c1 avec gardienne**



# 4 OCTOBRE : LE SIMPLE OU DOUBLE 8

U11F + U13F

## ORGANISATION

### ESPACE

15 X 15

### EFFECTIF

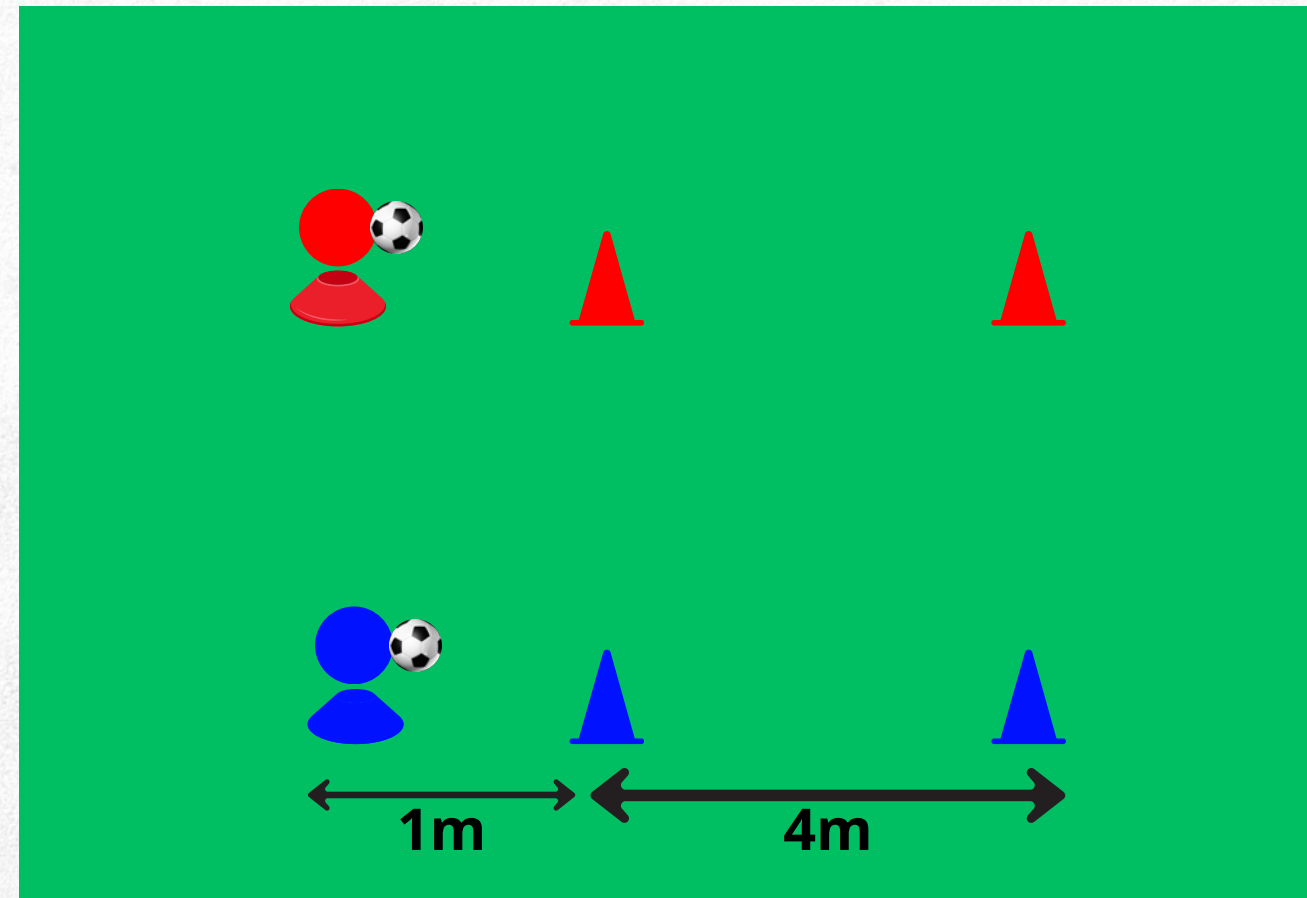
Nombre égal (à adapté)

● 3      ● 3

### TEMPS DE SÉQUENCE

?

## SCHÉMA



## Déroulement

### CONSIGNES

Le départ se fait au niveau de la coupelle et le participant doit réaliser un double 8 avant de revenir au point de départ.  
Le procédé se fait sous forme de duel dans un premier temps

### BUTS

- Revenir le plus vite possible au départ pour marquer 1 point

## INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

### VARIABLES

- Sous forme de relai

### ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

### VEILLER À ..

- La conduite de balle
- L'utilisation de la partie du pied



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL



Suivez-nous !



# 7 NOVEMBRE : LE CARRÉ BUT

U11F + U13F

## ORGANISATION

### ESPACE

20 X 20

### EFFECTIF

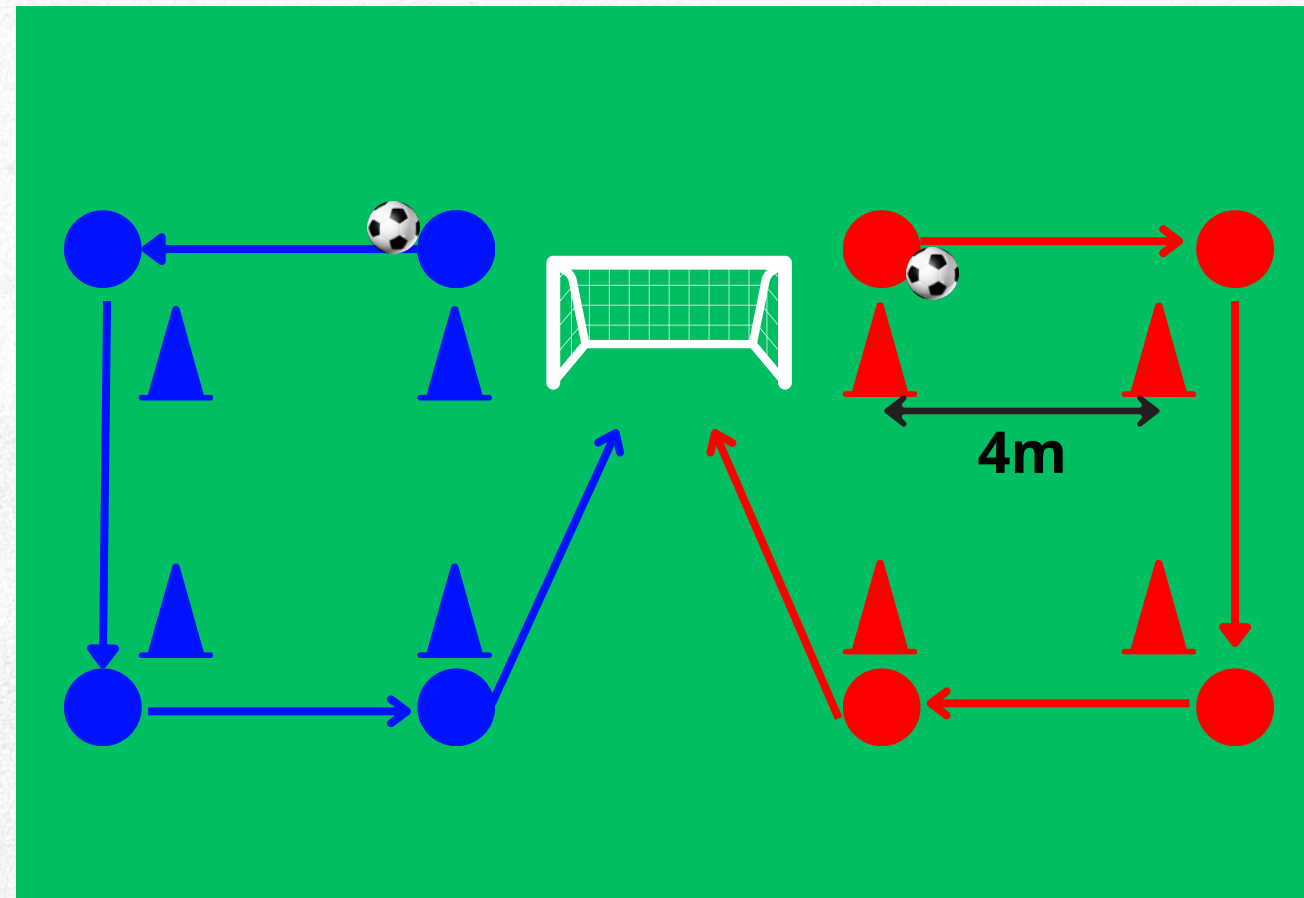
Nombre égal (à adapté)

● 4      ● 4

### TEMPS DE SÉQUENCE

Changement de poste à chaque rotation

## SCHÉMA



## Déroulement

### CONSIGNES

Le départ se fait en simultané, les deux équipes doivent contourner le carré par la passe pour finir par une frappe dans le mini-but

### BUTS

La 1ère équipe qui marque remporte 1 point

## INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

### VARIABLES

- Changment de coté

### ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

### VEILLER À ..

- Qualité de l'enchaînement
- Qualité de la passe



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL



Suivez-nous !





**U11F + U13F**

## ***21 NOVEMBRE : LE JONGLAGE***

**PIED DROIT**

**PIED GAUCHE**



**DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL**

*Suivez-nous !*



# 28 FEVRIER : CONDUITE EN RELAIS

U11F + U13F

## ORGANISATION

### ESPACE

20 X 10

### EFFECTIF

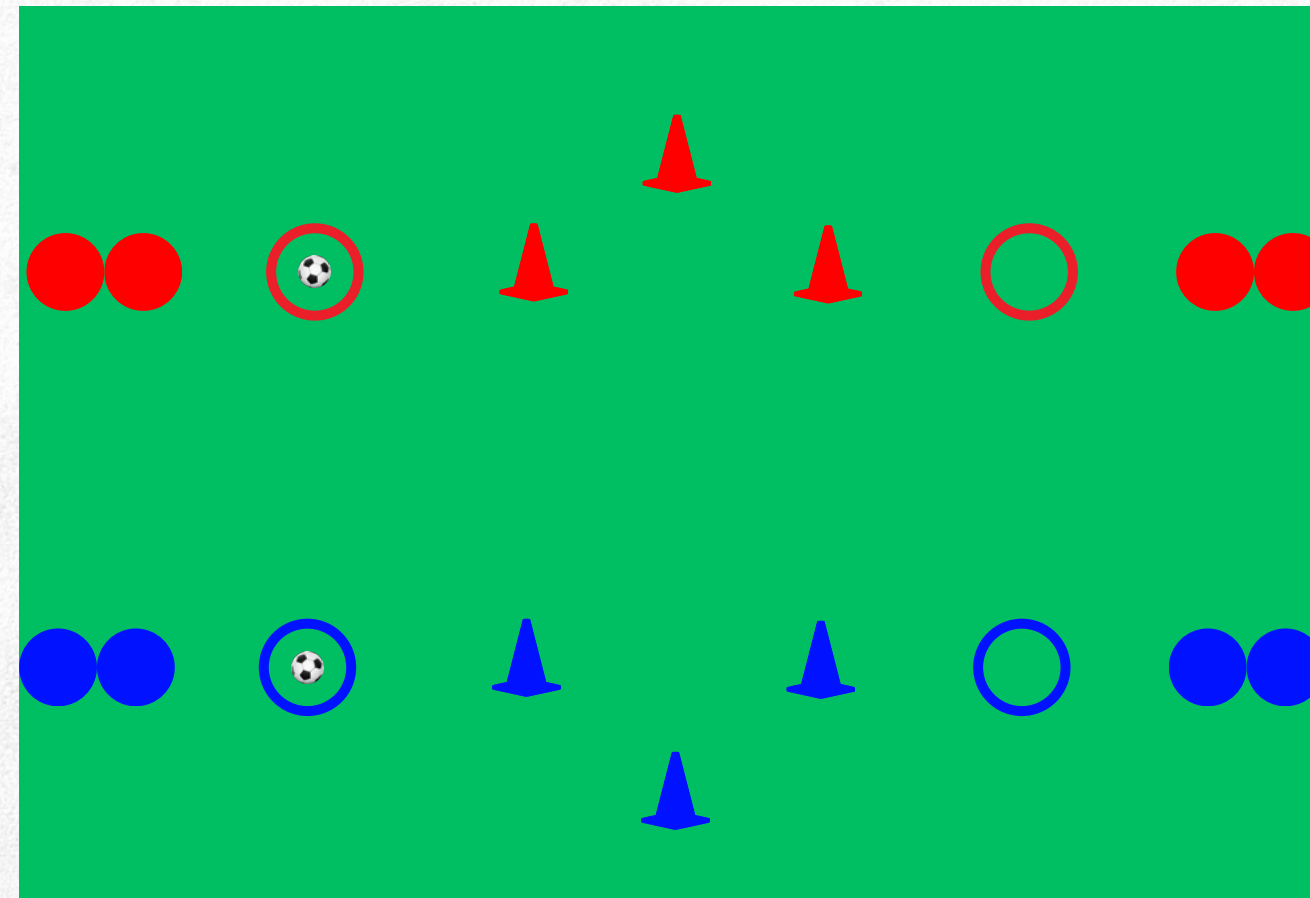
Nombre égal (à adapter)

● 4 ● 4

### TEMPS DE SÉQUENCE

1 tour - 3 tours - 5 tours

## SCHÉMA



## Déroulement

### CONSIGNES

Le départ se fait sans ballon. Le J1 prend le ballon dans le cerceau, réalise le slalom dépose le ballon dans le cerceau opposé puis va taper dans la main du J2 qui réalise à son tour le circuit.

### BUTS

Remporter le relais

## INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

### VARIABLES

- A la main si trop difficile

### ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

### VEILLER À ..

- Qualité de la conduite



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL



Suivez-nous !



# 5 DÉCEMBRE : DUEL 1C1 AVEC GARDIENNE

U11F + U13F

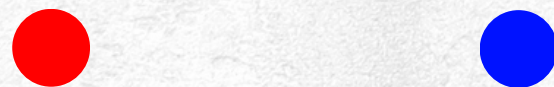
## ORGANISATION

### ESPACE

15 X 10

### EFFECTIF

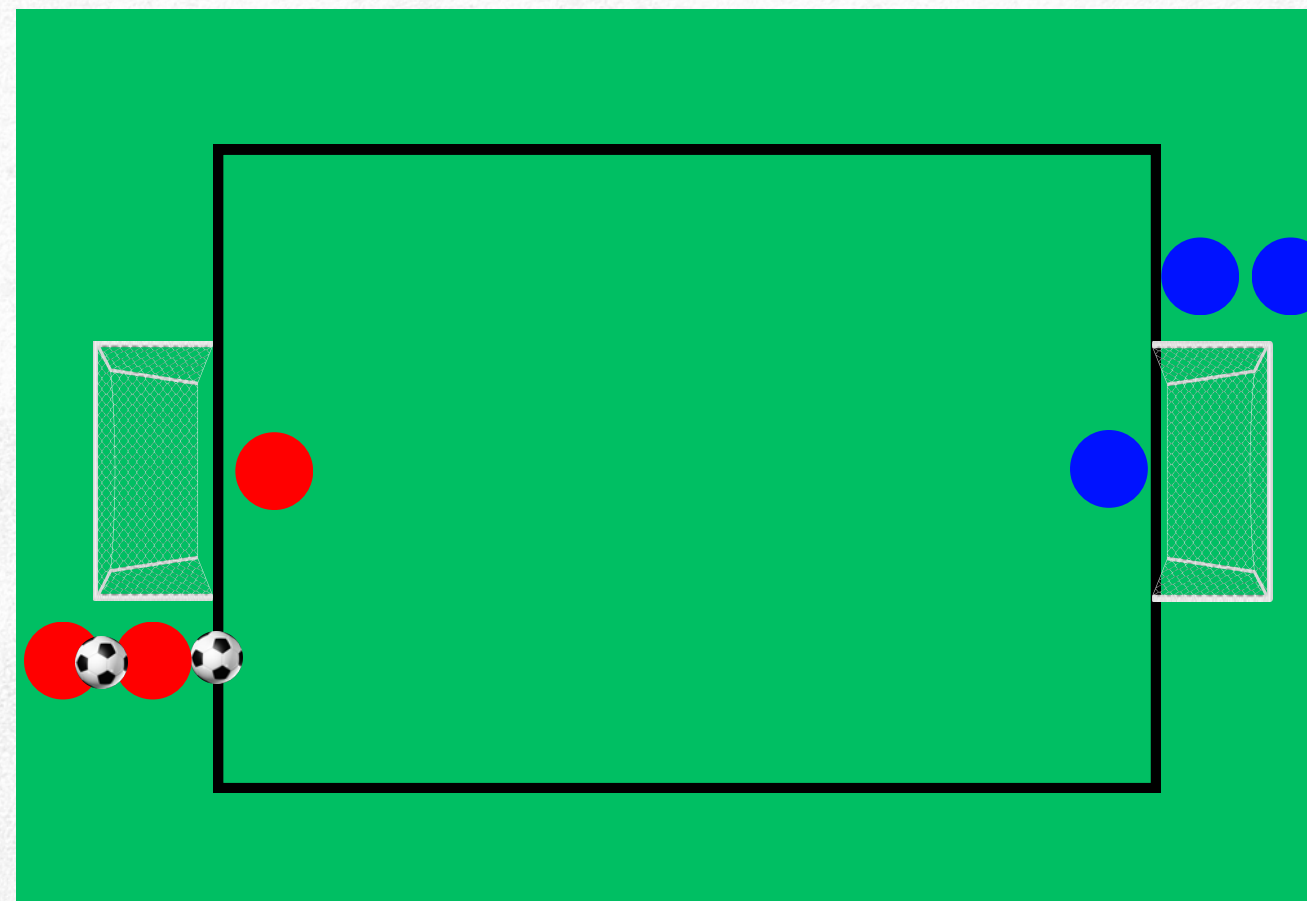
Nombre égal (à adapté)



### TEMPS DE SÉQUENCE

3 minutes par rotation

## SCHÉMA



## Déroulement

### CONSIGNES

Au top de l'éducateur, le joueur rouge part avec ballon tandis que le joueur bleu sans ballon. Un duel s'effectue, le 1er qui marque ou si le ballon sort, le duel est terminé.

### BUTS

Marquer un but pour gagner 1 point

## INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

### VARIABLES

- Attaquants <--> Défenseurs
- Changement de coté

### ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

### VEILLER À ..

- Conduite de balle
- Frappe