

DÉFIS U11

PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



- **8 FÉVRIER - LE DOUBLE 8 (LIBRE)**
- **15 FÉVRIER - LE DOUBLE 8 (PIED DROIT ET PIED GAUCHE)**
- **15 MARS - JONGLAGE LIBRE**
- **22 MARS - JONGLAGE TÊTE**
- **29 MARS - LE DOUBLE 8 (PIED DROIT)**
- **5 AVRIL - LE DOUBLE 8 (PIED GAUCHE)**
- **12 AVRIL - JONGLAGE ALTERNANCE PIED DROIT/PIED GAUCHE**
- **10 MAI - JONGLAGE ALTERNANCE PIED DROIT/PIED GAUCHE**
- **24 MAI - LE DOUBLE 8 (EXTÉRIEUR DU PIED)**

DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025

**LES FEUILLES DE DÉFI SONT À RENVOYER
DIRECTEMENT AU SECRÉTARIAT**



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL

8 FÉVRIER - LE DOUBLE 8 - LIBRE

FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR



LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

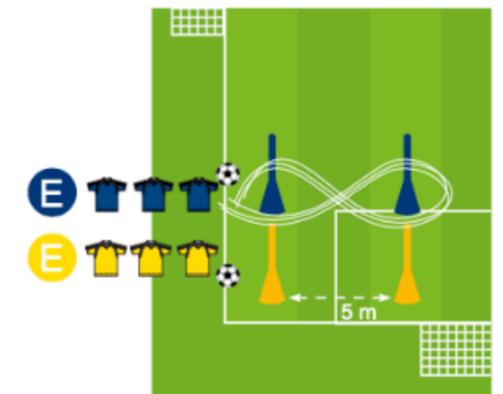
Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFI
JONGLAGE

DÉFI
CONDUITE DE BALLE

DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL

15 FÉVRIER - LE DOUBLE 8 - PIED DROIT ET PIED GAUCHE



FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR

LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFI
JONGLAGE

DÉFI
CONDUITE DE BALLE

DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



15 MARS - JONGLAGE LIBRE



LE DÉFI JONGLAGE

1

A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
 - En mouvement (20 m maximum)
 - Défi dans une zone (Après 10 PD ou PG, tu passes à la zone supérieure avec un nouveau défi)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U11	30	30	10	20	15 m
U10	20	20	5	10	10 m

DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

5

Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

6

Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.



DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



22 MARS - JONGLAGE TÊTE



LE DÉFI JONGLAGE

1

A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
 - En mouvement (20 m maximum)
 - Défi dans une zone (Après 10 PD ou PG, tu passes à la zone supérieure avec un nouveau défi)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U11	30	30	10	20	15 m
U10	20	20	5	10	10 m

DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

5

Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

6

Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.



DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



29 MARS - LE DOUBLE 8 - PIED DROIT



FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR

LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFI
JONGLAGE

DÉFI
CONDUITE DE BALLE



5 AVRIL - LE DOUBLE 8 - PIED GAUCHE



FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR

LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

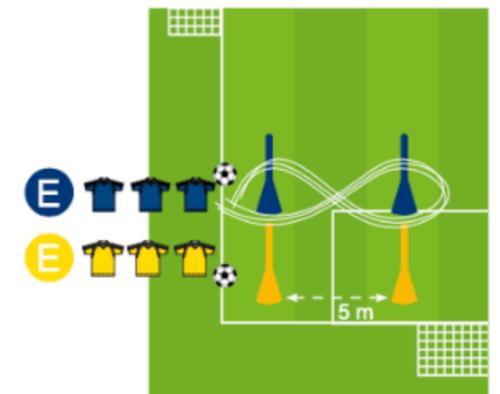
Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFI
JONGLAGE

DÉFI
CONDUITE DE BALLE



12 AVRIL - JONGLAGE ALTERNANCE - PIED DROIT ET PIED GAUCHE



LE DÉFI JONGLAGE

1

A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
 - En mouvement (20 m maximum)
 - Défi dans une zone (Après 10 PD ou PG, tu passes à la zone supérieure avec un nouveau défi)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U11	30	30	10	20	15 m
U10	20	20	5	10	10 m

DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

5

Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

6

Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.



DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



10 MAI - JONGLAGE ALTERNANCE - PIED DROIT ET PIED GAUCHE



LE DÉFI JONGLAGE

1

A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
 - En mouvement (20 m maximum)
 - Défi dans une zone (Après 10 PD ou PG, tu passes à la zone supérieure avec un nouveau défi)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U11	30	30	10	20	15 m
U10	20	20	5	10	10 m

DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

5

Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

6

Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.



DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025



24 MAI - LE DOUBLE 8 - EXTÉRIEUR DU PIED



FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR

LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

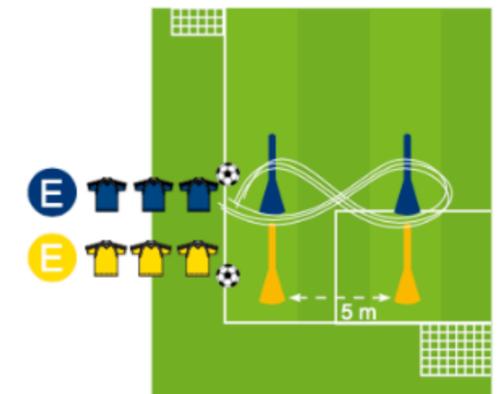
Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFIS U11
PHASE PRINTEMPS
SAISON 2024 - 2025

