



# U10/U11

CALENDRIER  
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

DÉFIS TECHNIQUES



## DÉFIS TECHNIQUES

### Organisation :

- > Démontrer au plus grand nombre l'importance de la répétition de la jonglerie et de la conduite de balle.
- > Vivre une rencontre amicale face à un autre jeune.
- > Démontrer aux enfants, éducateurs et adultes que toutes et tous sont capables de progrès avec les efforts nécessaires.

**Forme de défi déterminé  
en amont de la journée**

DÉFI  
JONGLAGE

OU

DÉFI  
CONDUITE DE BALLE





# U10/U11

CALENDRIER  
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

DÉFIS TECHNIQUES > DÉFI JONGLAGE (1/3)



## 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 :**

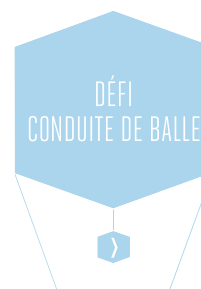
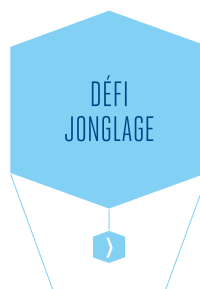
- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

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)
  - 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	9 m
U10	20	20	5	10	9 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 :

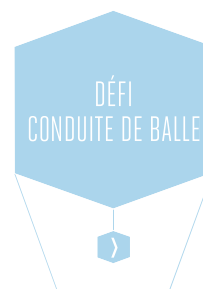
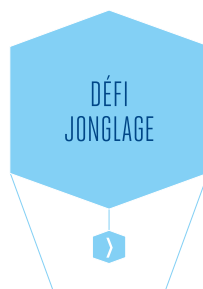
- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

### Rattrapage :

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

**LES BLEUS, C'EST PARTI  
POUR 1'30 PIED DROIT !**





## DÉFI JONGLAGE : EXEMPLES

### Est déclarée vainqueur :

L'équipe qui a remporté le plus de défis.

#### > Exemple 1 :

L'équipe A remporte 7 défis à 5 contre l'équipe B. L'équipe A est déclarée vainqueur.

#### > Exemple 2 :

L'équipe A est venue à 12 joueurs et l'équipe B à 10 joueurs seulement. Le défi s'organise comme indiqué ci-dessus. Les joueurs porteurs des n°11 et 12 pour l'équipe A jonglent ensemble et rapportent 1 point chacun à leur équipe.

#### > Exemple 3 :

L'équipe A remporte 6 défis comme l'équipe B. Dans ce cas, l'équipe victorieuse sera celle ayant réalisé le plus grand total de contacts. A = 310 et B = 338. L'équipe B l'emporte ici.

#### > Exemple 4 :

L'équipe A remporte 6 défis comme l'équipe B. Le total de chacune des équipes est identique : A = 310 et B = 310. Le total est alors recalculé en ne retenant que les 8 meilleures performances de chaque équipe. Dans le cas où les deux équipes seraient encore à égalité, comparaison sera effectuée entre les deux 10<sup>ème</sup>, puis les deux 11<sup>ème</sup>.

#### > Exemple 5 :

L'équipe A et l'équipe B ont réalisé le maximum de contacts pour chacun de leurs 12 joueuses / joueurs. Dans ce cas les deux équipes seront déclarées victorieuses.

DÉFI  
JONGLAGE

DÉFI  
CONDUITE DE BALLE



# U10/U11

CALENDRIER  
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

DÉFIS TECHNIQUES > DÉFI CONDUITE DE BALLE



## 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

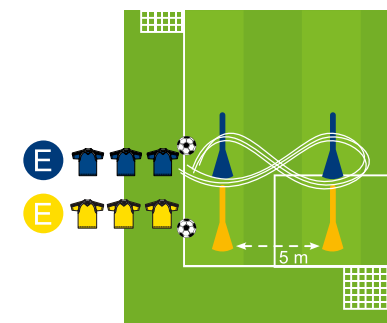
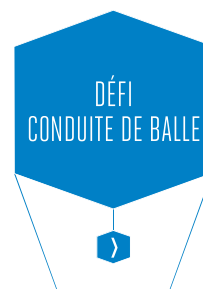
**Nombre de passages :**

- > 3 maximum

4

**Consignes évolutives d'une course à l'autre :**

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





# U10/U11

CALENDRIER  
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

ÉCHAUFFEMENT



## ÉCHAUFFEMENT

### Objectifs :

- > Proposer un cadre de préparation d'avant-match (technique, tactique, physique et mental)
- > Mise en train des joueurs avec le ballon

Durée : ⌚ 15' à ⌚ 20'

### Proposition :

- > Passe et suit + éducatifs avec le gardien - ATELIER 1 ⌚ 5'
- > Par 5 ou 6 avec ballon - conservation - ATELIER 2 ⌚ 5'
- > Libre ⌚ 5'

- Pensez à l'hydratation (Bidon individuel)
- Tendre vers une gestion en autonomie de cette mise en train par les joueurs (regard vigilant de l'éducateur)

### Matériel :

- > 5 chasubles
- > 8 coupelles
- > 4 ballons



ATELIER 1

ATELIER 2

**PRÉCONISATION :**  
**PÉRIODE D'APPRENTISSAGE AU TRAVERS**  
**D'EXERCICES À TRAVAILLER LORS DES SÉANCES.**



## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 1

### Travail technique + éducatifs 5' Passe et suit - contrôles obligatoires

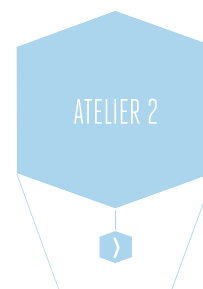
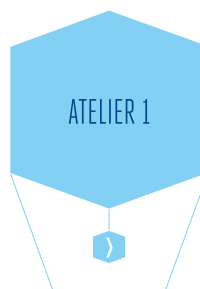
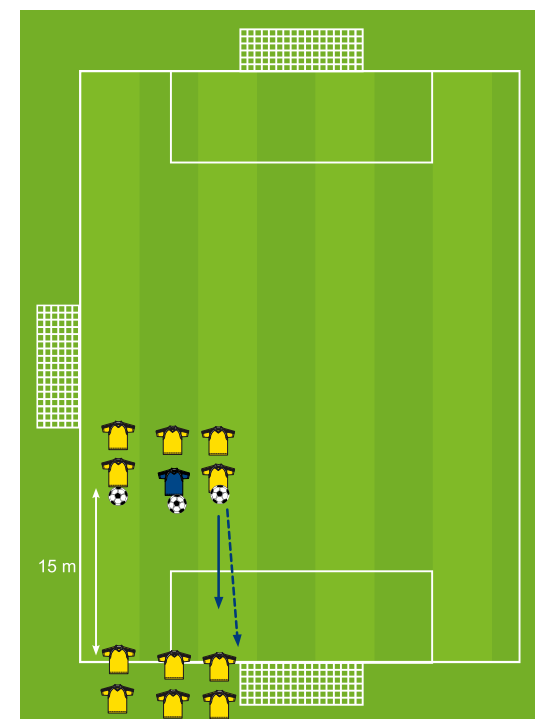
- > 1 - Pied droit
- > 2 - Pied gauche
- > 3 - Intérieur
- > 4 - Extérieur
- > 5 - Prise de balle d'un pied passe de l'autre

Le gardien peut réaliser des prises de balle à la main et passer (relances) à la main.

### Réaliser des éducatifs après la passe pour rejoindre la colonne opposée :

- > a - Mouvements de bras - croisés,
- > b - Mouvements de bras - haut et bas,
- > c - Montées de genoux,
- > d - Talons fesses,
- > e - Pas chassés,
- > f - Ouverture de hanche,
- > g - Fermeture de hanche,
- > h - Course arrière,

Répéter plusieurs fois chaque mouvement





## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 2

### Conservation par équipe en deux touches minimum

En aller et retour, donner le ballon aux partenaires en appui.  
Changer les appuis toutes les 1'.

### Consignes :

Ballon au sol.  
Le ballon ne doit jamais s'arrêter.

### Variantes :

- > a - Prendre la place de l'appui.
- > b - Valoriser si tous les joueurs ont touché le ballon.
- > c - Imposer un nombre de passes avant la prise d'appui.
- > d - Opposition entre les deux équipes.  
Combien d'allers retours sur 1'.  
Faire 2-3 manches.

### Le gardien :

Un partenaire lui adresse à la main le ballon sur lui.  
Répétitions de prises de balle au sol, mi-haute et haute, suivies d'une relance à la main puis au pied.  
Possibilité de s'échauffer avec le gardien de but adverse.

