

<b>Equipe A :</b>	<b>Equipe B :</b>	<b>Equipe C :</b>	<b>Equipe D :</b>
Joueur 1 (score) :	Joueur 1 (score) :	Joueur 1 (score) :	Joueur 1 (score) :
Joueur 2 :	Joueur 2 :	Joueur 2 :	Joueur 2 :
Joueur 3 :	Joueur 3 :	Joueur 3 :	Joueur 3 :
Joueur 4 :	Joueur 4 :	Joueur 4 :	Joueur 4 :
Joueur 5 :	Joueur 5 :	Joueur 5 :	Joueur 5 :
Joueur 6 :	Joueur 6 :	Joueur 6 :	Joueur 6 :
Joueur 7 :	Joueur 7 :	Joueur 7 :	Joueur 7 :
Joueur 8 :	Joueur 8 :	Joueur 8 :	Joueur 8 :
Joueur 9 :	Joueur 9 :	Joueur 9 :	Joueur 9 :
Joueur 10 :	Joueur 10 :	Joueur 10 :	Joueur 10 :
Joueur 11 :	Joueur 11 :	Joueur 11 :	Joueur 11 :
Joueur 12 :	Joueur 12 :	Joueur 12 :	Joueur 12 :
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>

*A renvoyer avec la feuille de match. Toutes les explications pour bien réaliser le défi en page 2*

Plus de renseignements : [cdfa@foottarn.fff.fr](mailto:cdfa@foottarn.fff.fr) / 06 17 97 31 54



# DEFI TECHNIQUE CRITERIUM 2017-2018

Phase 1 : OCTOBRE 2017

## U11



### Objectifs :

- > Continuer d'améliorer la maîtrise technique individuelle.
- > Finaliser l'échauffement ou le débiter.

## DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

1

> Chaque équipe doit se présenter au minimum avec 6 ballons **correctement gonflés**. (Soit un ballon pour 2 joueurs).

> 1 chronomètre.

> 1 feuille résultat permettant de comptabiliser les jongles de l'ensemble des équipes **qui devra être renvoyée avec la feuille de match**.

#### RAPPELS :

- 1 - Le défi doit être organisé avant la première rencontre de la journée !
- 2 - Critérium à 4 équipes : le défi se réalise entre les 2 équipes qui se rencontreront sur le premier match (A x B et C x D).
- 3 - Critérium à 3 équipes : le défi se réalise entre les 3 équipes simultanément.

2

### Comptage des jongles :

#### > A la main

- > Laisser 8 mns d'échauffement au binôme en les conseillant sur la qualité de frappe pour réaliser un bon contact pied-ballon.
- > Départ à la main.
- > Dans un temps donné (1 minute et 30 secondes) Atteindre le maximum de 30 contacts **du pied fort**.
- > Le joueur en attente compte et retient la meilleure performance qui sera ajoutée à celles de ces coéquipiers.
- > L'équipe qui totalisera le meilleur score marquera 1 point.
- > Faire une deuxième manche en changeant les binômes.
- > Inscrire le score sur la feuille de match.

3

### Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.

4

### Pour réaliser un bon contact pied-ballon :

Le ballon doit être frappé avec le cou du pied en ayant une cheville verrouillée. La jambe d'appui est semi-fléchie et les épaules vers l'avant. A chaque contact le ballon doit monter assez haut (au-dessus de la hanche) pour permettre une bonne reprise d'appui et un meilleur enchaînement.

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

