

Attention 2 nouveautés à prendre en compte pour cette 2^{ème} phase (voir page 2)

FICHE DE RESULTAT – DEFI TECHNIQUE U11 CRITERIUM PHASE 2 (mars/avril 2020)

CLUB ORGANISATEUR :

Niveau (cocher la case) : D1 D2 D3

Date :

lieu :

horaire :

Equipe A :	Equipe B :	Equipe C :	Equipe D :
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 :
Total	Total	Total	Total

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 / 06 17 97 31 54



DEFI TECHNIQUE CRITERIUM 2019-2020

Phase 2 : MARS/AVRIL 2020



U11

Objectifs :

- > Continuer d'améliorer la maîtrise technique individuelle.
- > Finaliser l'échauffement ou le débiter.
- > Vivre une rencontre amicale face à un autre jeune.

DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

1

Organisation :

> 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

Nouveauté pour la 2^{ème} phase :

> **Ballon levé au pied.**

> Laisser 5 mns d'échauffement au binôme en les conseillant sur la qualité de frappe pour réaliser un bon contact pied-ballon.

> Départ **au pied**.

> 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

Nouveauté pour la 2^{ème} phase :

Pas de surface de rattrapage.

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*

