

FICHE DE RESULTAT – DEFI TECHNIQUE U11 CRITERIUM PHASE 1

CLUB ORGANISATEUR :

Niveau (cocher la case) : D1 D2 D3

Date :

| Equipe A : | Equipe B : | Equipe C : | Equipe D : |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Joueur 1 (meilleur score) : | Joueur 1 (meilleur score) : | Joueur 1 (meilleur score) : | Joueur 1 (meilleur 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 à secretariat@foottarn.fff.fr

Toutes les explications pour bien réaliser le défi en page 2

Plus de renseignements : odurigon@foottarn.fff.fr / 06 17 97 31 54



DEFI TECHNIQUE CRITERIUM 2020-2021

PHASE 1

U11



Objectifs :

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

1

Organisation :

- > **6 ballons correctement gonflés** : Chaque équipe doit se présenter au minimum avec 6 ballons.
- > **1 chronomètre** pour donner le départ.
- > **1 binôme** composé de 2 joueurs d'équipes différentes. (voir schéma).
- > **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.
- 3 - Critérium à 3 équipes : le défi se réalise entre les 3 équipes simultanément.

2

Comptage des jongles :

- > Laisser quelques minutes 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 (droit ou/et gauche).**
- > Dès que le ballon tombe au sol, ou dès que le joueur touche le ballon avec une autre surface que les pieds, le comptage s'arrête et le joueur doit recommencer. A chaque nouvelle tentative, le joueur repart de zéro.
- > Le joueur en attente compte et retiendra la meilleure performance (maxi 30) qui sera ajoutée à celles de ces coéquipiers.
- > L'équipe qui totalisera le meilleur score remportera le défi !
- > Inscrire le vainqueur du défi sur la feuille de match.

3

Conseils techniques :

Le ballon doit être frappé avec le cou du pied en ayant une cheville verrouillée. La jambe d'appui est semi-fléchée 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

