



DEFI JONGLERIE CRITERIUM 2025-2026

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 binôme** composé de 2 joueurs d'équipes différentes. (voir schéma).
- > **1 chronomètre** pour donner le départ.
- > 1 feuille et un stylo permettant de saisir les jongles de l'ensemble des joueurs **à reporter sur la feuille de critérium « défi global »**

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.
- > **1 joueur avec le ballon** départ à la main,
- > **1 joueur observateur** qui se prépare à compter.
- > Au signal, atteindre le maximum de **30 contacts du pied (droit ou/et gauche)**.
- > Seul les « contacts pieds » sont comptabilisés par l'observateur.
- > Dès que le ballon tombe au sol le comptage s'arrête et le joueur doit recommencer. A chaque nouvelle tentative, le joueur repart de zéro.
- > **Le joueur a 1'30" pour atteindre 30 « contacts pieds » sans que le ballon ne touche le sol.**
- > L'équipe qui totalisera le meilleur score remportera ce défi !
- > Inscrire le résultat du défi sur la feuille de match de la rencontre.

3

Conseils techniques :

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 !

