



½ FINALE



CHALLENGE DES ÉTOILES

U11G et U11F

SAISON 2025/2026



LES ATELIERS : ½ FINALE



ATELIER 1 : JONGLERIE STATIQUE

ATELIER 2 : JONGLERIE EN MOUVEMENT

ATELIER 3 : CONDUITE DE BALLE

ATELIER 4 : FRAPPE

ATELIER 5 : JEU LONG

ATELIER 6 : PRÉCISION

ATELIER 7 : CONDUITE / VITESSE / FRAPPE

ATELIER 8 : 1c1

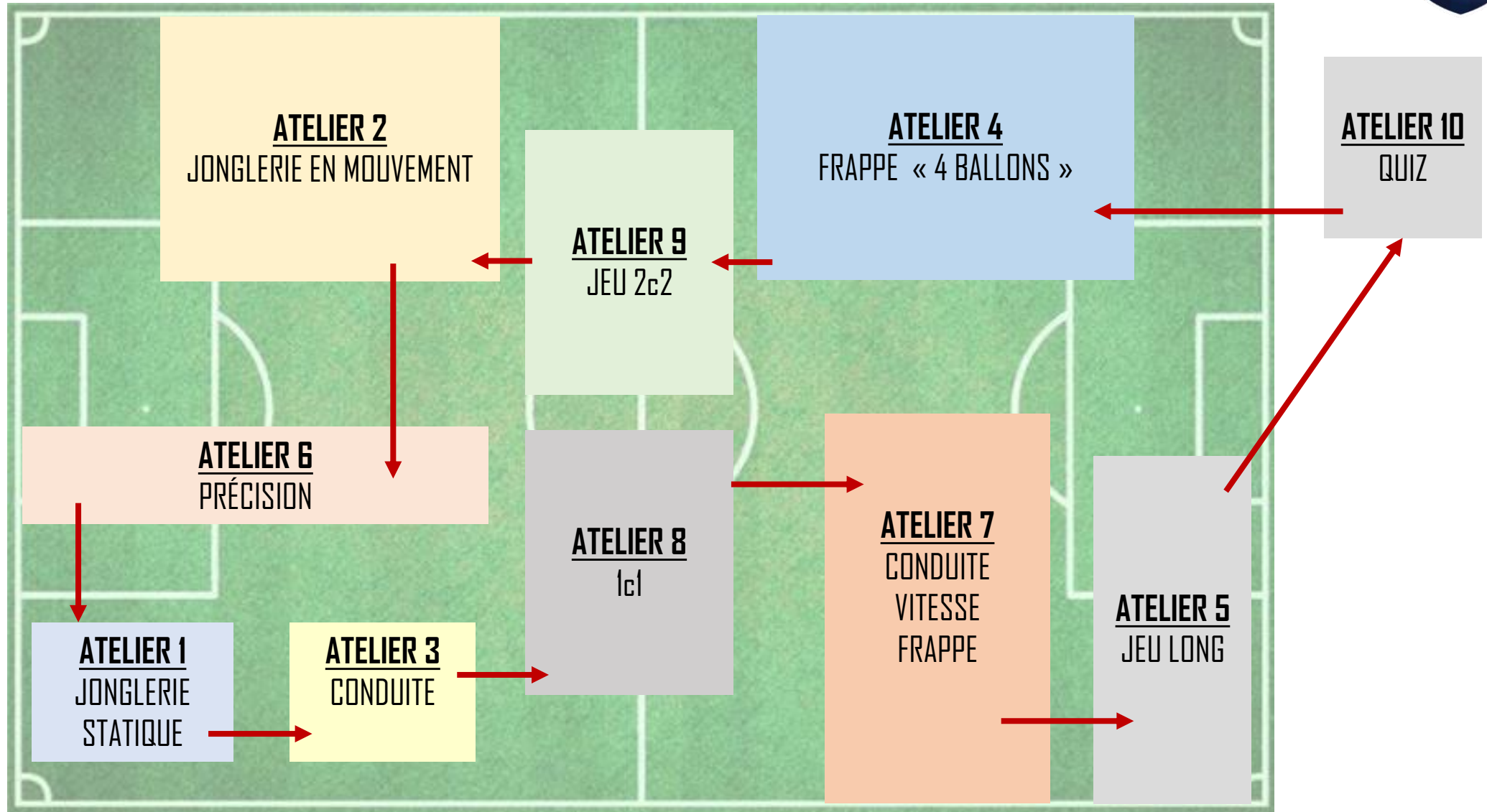
ATELIER 9 : JEU 2c2

QUIZ PEF

*A RÉALISER DANS DES
CONDITIONS DE FOOT A 8
(SURFACES, BUTS, ...)*



DISPOSITION DES ATELIERS





60
POINTS

ATELIER 1

JONGLERIE STATIQUE



RÉALISER :

- 50 contacts **PIED FORT**
- 30 contacts **PIED FAIBLE**
- 20 contacts **TETE**
- 20 contacts **ALTERNÉS** (gauche/droite ...)

- **2 essais**
- Aucune surface de rattrapage autorisée
- Départ à la main autorisé
- **Obligation** de poser le pied au sol entre chaque contact (sauf tête)



POINTS : Score total / 2 (maximum de 60PTS)





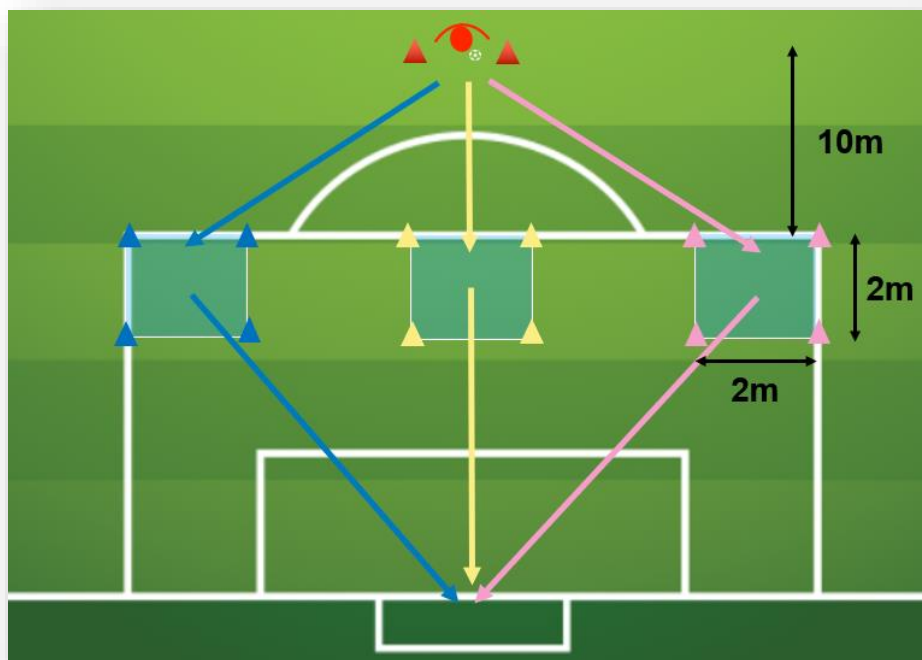
60
POINTS

ATELIER 2

JONGLERIE EN MOUVEMENT



RÉALISER les 3 parcours ci-dessous



- 1 essai pour chaque circuit

Circuit 1 → *Circuit 2* → *Circuit 3* (pas chronométré)

Jongler en mouvement jusqu'au carré du circuit et frapper dans le but de volée

*Marquer sans rebond dans le but
(surface de réparation foot à 8 !)*



POINTS : 20 PTS maximum par circuit (10 de jonglerie maîtrisée + 10 pour la frappe réussie) – Total de 60 PTS maximum



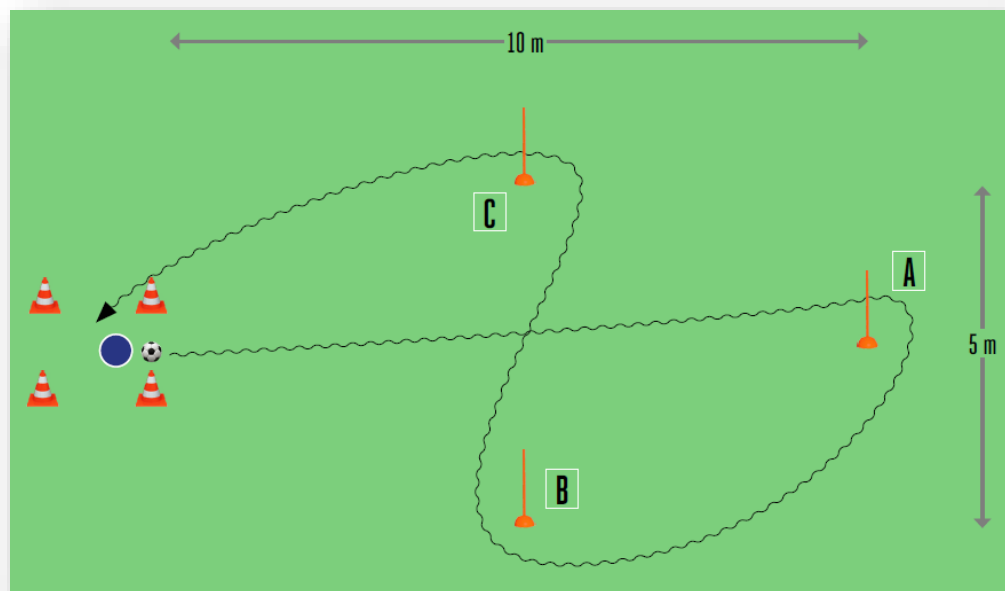
50
POINTS

ATELIER 3

CONDUITE DE BALLE



*RÉALISER le parcours **LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE***



- **2 essais**
- *Départ dans le carré (1m x 1m)*
- **Déclencher le chrono** quand le joueur pousse le ballon
- **Arrêter le chrono** quand le joueur arrête le ballon dans le carré à la fin du parcours

POINTS : 50 pour la meilleure performance, **48** pour le second, **46** pour le troisième, ... jusqu'à **5PTS** pour tout le reste



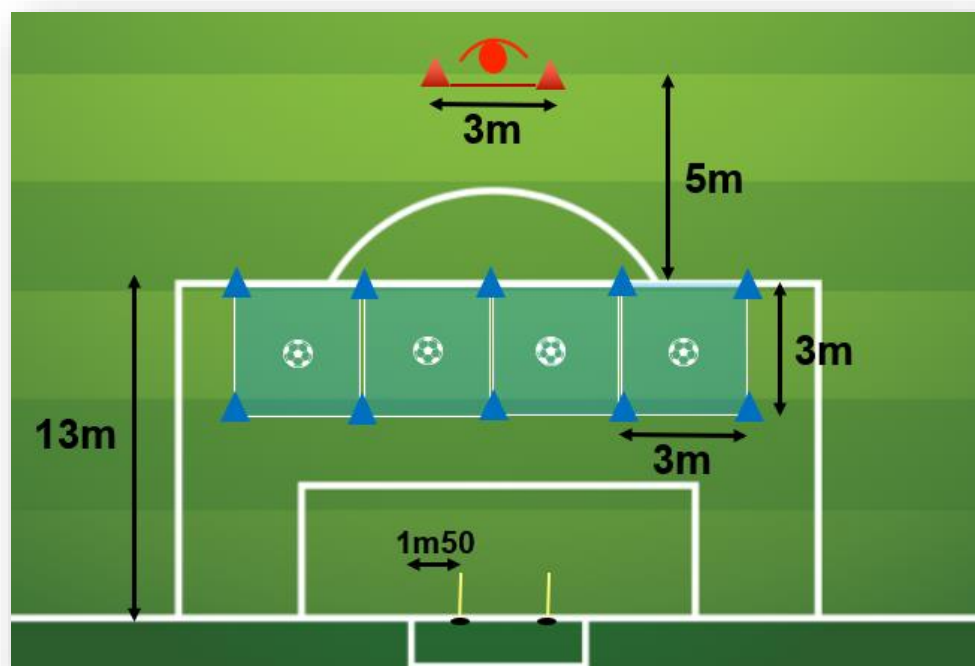
50
POINTS

ATELIER 4

FRAPPE « LES 4 BALLONS »



FRAPPER LES 4 BALLONS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE



- Départ derrière la porte
- **Déclencher le chrono** quand le joueur passe la porte
- Le joueur doit tirer au but les 4 ballons arrêtés au centre des zones (sens de son choix). Après chaque tir : revenir poser le pied derrière la ligne de départ
- **Arrêt du chronomètre** quand le joueur tire le dernier ballon

Si but dans cible : BONUS DE - 2 secondes

POINTS : 50 pour la meilleure performance, **48** pour le second, **46** pour le troisième, ... jusqu'à **5PTS** pour tout le reste



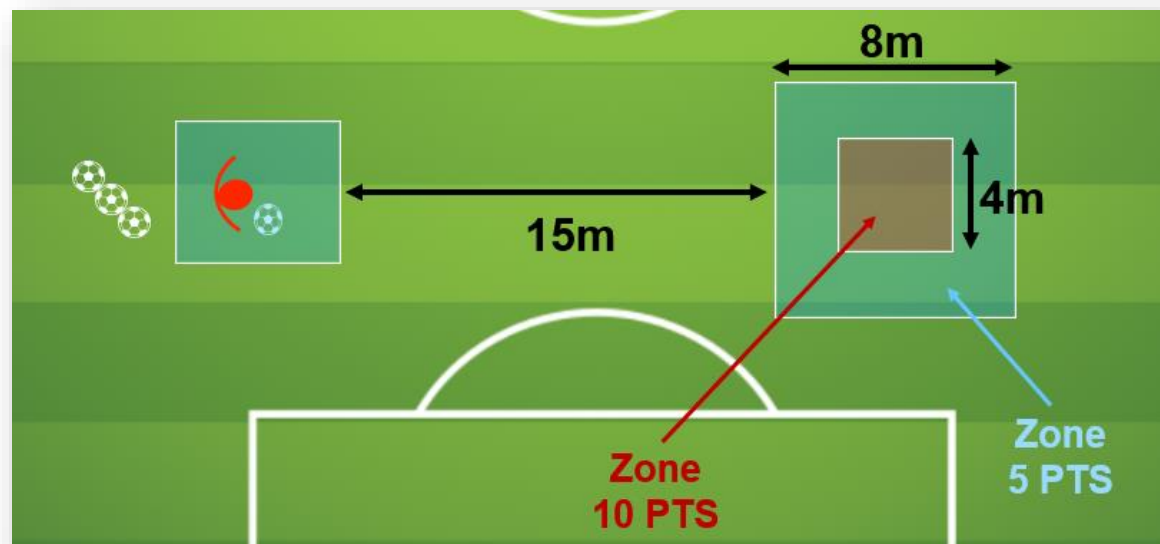
40
POINTS

ATELIER 5

JEU LONG



*ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 4
BALLONS EN JEU LONG*



- Mettre le ballon en mouvement dans le carré de départ (4m x 4m)
- Jeu long dans une zone de couleur pour marquer des points (premier rebond dans la zone)
- **Jouer 2 ballons pied droit et 2 ballons pied gauche**
- Pas de notion de temps (pas chronométré)

POINTS : 10 PTS pour un ballon dans la **zone ROUGE**, **5 PTS** pour un ballon dans la **zone BLEUE**
→ **40 PTS** maximum au total (4 ballons)



40
POINTS

ATELIER 6

PRÉCISION



*ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR
4 PASSES*



- Départ au milieu du carré ballon au pied
- Mettre le ballon en mouvement puis réaliser une passe dans les portes (**3 portes à franchir : 10m, 15m et 20m**)
- Faire pareil avec les 3 ballons restants
- **20sec maximum** pour réaliser l'exercice

POINTS : Pour chaque ballon : **3 PTS** si première porte franchie / **6 PTS** pour la deuxième porte / **10 PTS** pour la troisième porte - **Maximum de 40 PTS**





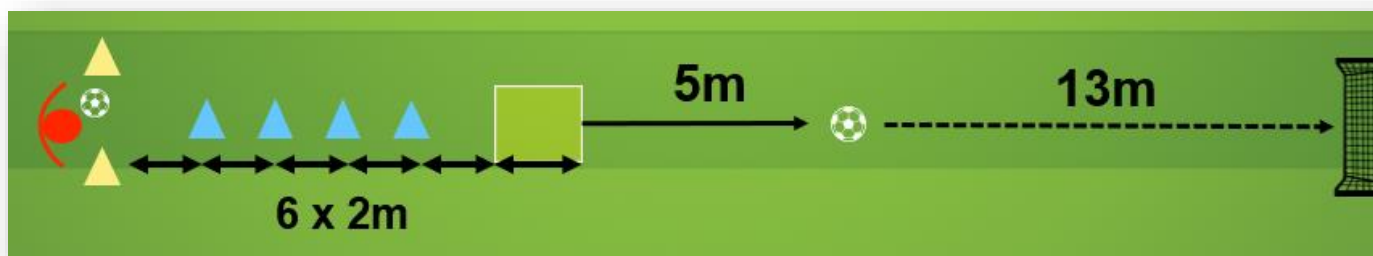
**50
POINTS**

ATELIER 7

CONDUITE / VITESSE / FRAPPE



RÉALISER le parcours **LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE**



POINTS : 50 pour la meilleure performance, **48** pour le second, **46** pour le troisième, ... jusqu'à **5PTS** pour tout le reste

- Départ ballon au pied dans la porte de départ
- **Déclencher le chronomètre** quand le joueur touche le ballon
- 1. Slalom entre les cônes
- 2. Poser le ballon dans la **zone jaune**
- 3. Sprinter et frapper au but (tir dans bache)
- 4. Récupérer le ballon de départ
- 5. Slalom dans le sens inverse
- **Arrêter le chronomètre** quand le joueur franchit la ligne de départ / arrivée

Cible haute : BONUS de -3sec

Cible basse : BONUS de -2sec



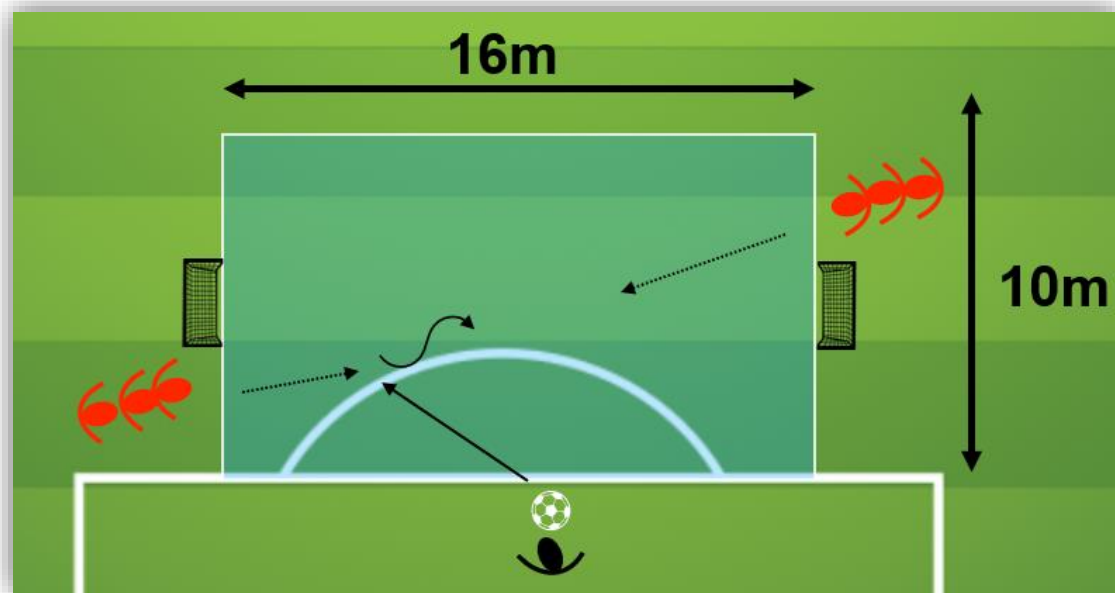
40
POINTS

ATELIER 8

1c1



REMPORTER SON DUEL ET MARQUER



- Départ ballon coach
- Donner le ballon à un des 2 joueurs
- Marquer dans le mini but adverse
- Fin quand but ou ballon sorti
- Maximum 30sec de jeu

POINTS : 20 PTS aspect off / 20 PTS aspect def

OFF : Capacité à prendre de la vitesse, éliminer et marquer
DEF : Capacité à défendre sans se jeter, en orientant son adversaire sur le côté pour récupérer le ballon



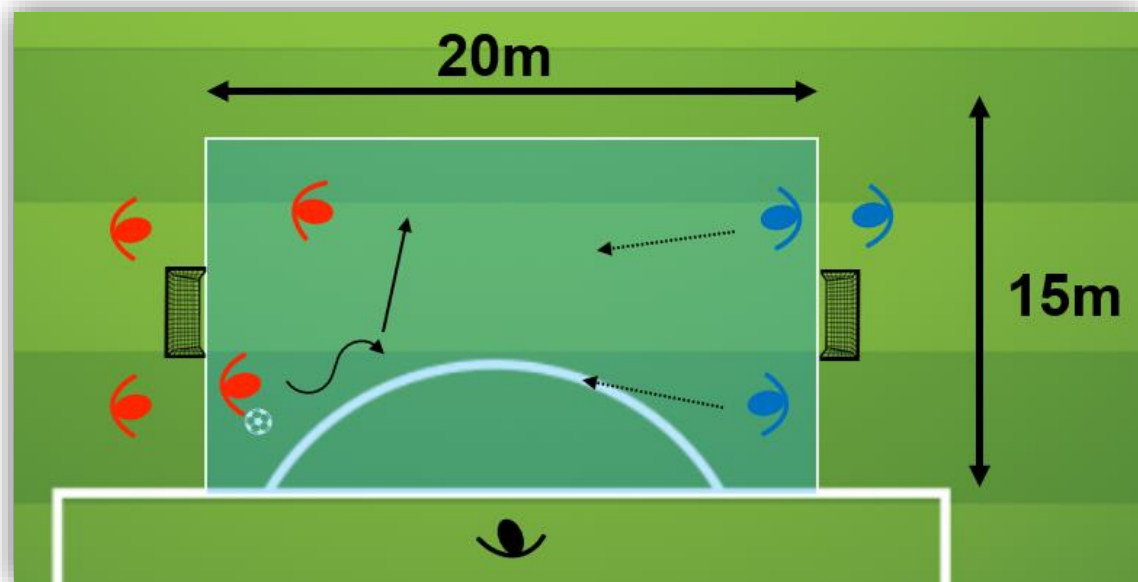
40
POINTS

ATELIER 9

2c2



MARQUER DANS LE BUT ADVERSE



- Départ à une équipe
 - Marquer dans le mini but adverse
 - Fin quand but ou ballon sorti
 - Maximum 30sec de jeu
- Changer le départ à la moitié du temps**



POINTS : 20 PTS aspect off / 20 PTS aspect def

OFF : Capacité à faire les bons choix en adoptant le bon geste technique

OFF : Capacité à se déplacer dans la bonne zone pour proposer une solution efficace

DEF : Capacité à défendre sans se jeter, en orientant son adversaire sur le côté pour récupérer le ballon

DEF : Capacité à défendre en relation avec son partenaire (cadrage / couverture)