



PLANIFICATION ET PROGRAMMATION DES DEFIS TECHNIQUES

U11 FEMININE

PHASE AUTOMNE

Date	Samedi 03 Octobre 2020	Samedi 17 Octobre 2020	Samedi 14 Novembre 2020
Plateau	Plateau N°1 (rentrée du foot)	Plateau N°2	Plateau N°3
Défi PEF		Santé	Engagement Citoyen
Défi Technique	1. Jonglerie (avant le plateau) 2. Conduite 3. Vitesse Maitrise	1. Vitesse Maitrise 2. Conduite	1. Conduite 2. Vitesse Maitrise

Attention !! Pour les plateaux à 6 équipes, la grille de rotation n'intègre pas les Défis PEF ceux-ci seront donc effectués avant le plateau par groupe de 2 ou 3 équipes.

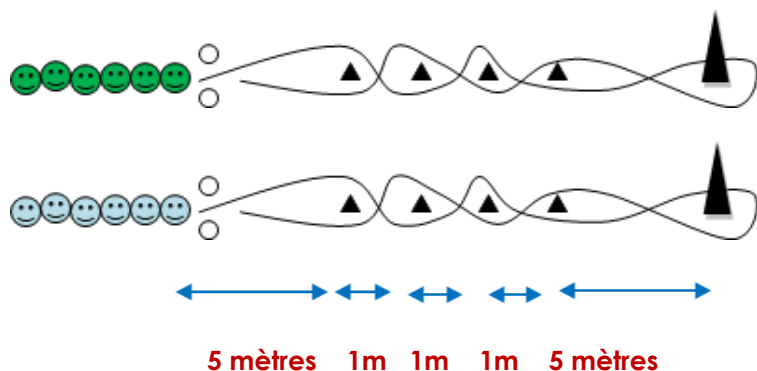
Les défis sont à mettre dans l'ordre présenté ci-dessus selon la date du plateau.

LE DEFI CONDUITE DE BALLE

- Les équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Le club organisateur mettra en place 2 ou 3 circuits identiques (selon le nombre d'équipes convoquées).
- Tous les joueurs participent au défi.
- En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

Organisation du défi :

Au signal, les joueurs font le parcours comme indiqué sur le dessin (les joueurs peuvent commencer par contourner le 1^{er} cône par la droite ou à par la gauche).



Objectif : Maitriser son ballon face à une contrainte statique.

Critères de réalisation :

Utilisation de l'intérieur et de l'extérieur du pied droit/gauche

Toucher souvent le ballon (ballon proche du joueur ; repère : le joueur doit être capable de toucher le ballon à chaque fois qu'il pose le pied)

Critères de réussite :

Le joueur ne touche pas les cônes

Le ballon n'est jamais à l'arrêt, le joueur le touche avant que le ballon s'arrête.

Rôle de l'éducateur :

Démontrer en expliquant, **faire une démonstration**

Valoriser, encourager et corriger par rapport aux critères de réalisation et de réussite

Compter les points

LE DEFI VITESSE-MAITRISE

- Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.
- Le club recevant mettra en place 2 ou 3 circuits identiques (selon le nombre d'équipes convoquées).
- Tous les joueurs participent au défi.
- En cas de différence numérique, faire repasser une ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

Organisation du défi :

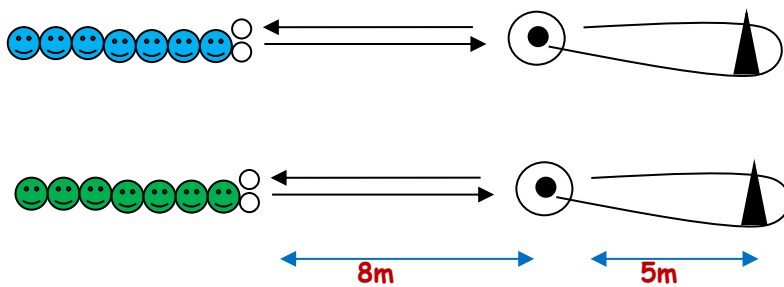
Au signal, les 2 joueurs partent, sprintent sur 8 mètres, récupèrent le ballon dans le cerceau, conduisent le ballon, contournent le piquet, arrêtent le ballon dans le cerceau, puis sprintent jusqu'à l'arrivée.

Différentes consignes possibles :

Effectuer une manche sous forme de défi 1 contre 1

Effectuer une manche sous forme de relais

Effectuer la conduite uniquement avec le pied droit/gauche



Objectif : Maitriser son ballon en conduite rapide.

Critères de réalisation :

Utilisation de l'intérieur et de l'extérieur du pied droit/gauche

Toucher souvent le ballon (ballon proche du joueur ; repère : le joueur doit être capable de toucher le ballon à chaque fois qu'il pose le pied)

Prendre plus de temps pour contourner le cône / Aller plus vite quand il n'y a pas d'obstacle

Utilisation de la semelle (dessous du pied) pour arrêter le ballon dans le cerceau

Critères de réussite :

Le joueur ne touche pas les cônes

Le ballon n'est jamais à l'arrêt, le joueur le touche avant que le ballon s'arrête.

Rôle de l'éducateur :

Démontrer en expliquant, **faire une démonstration**

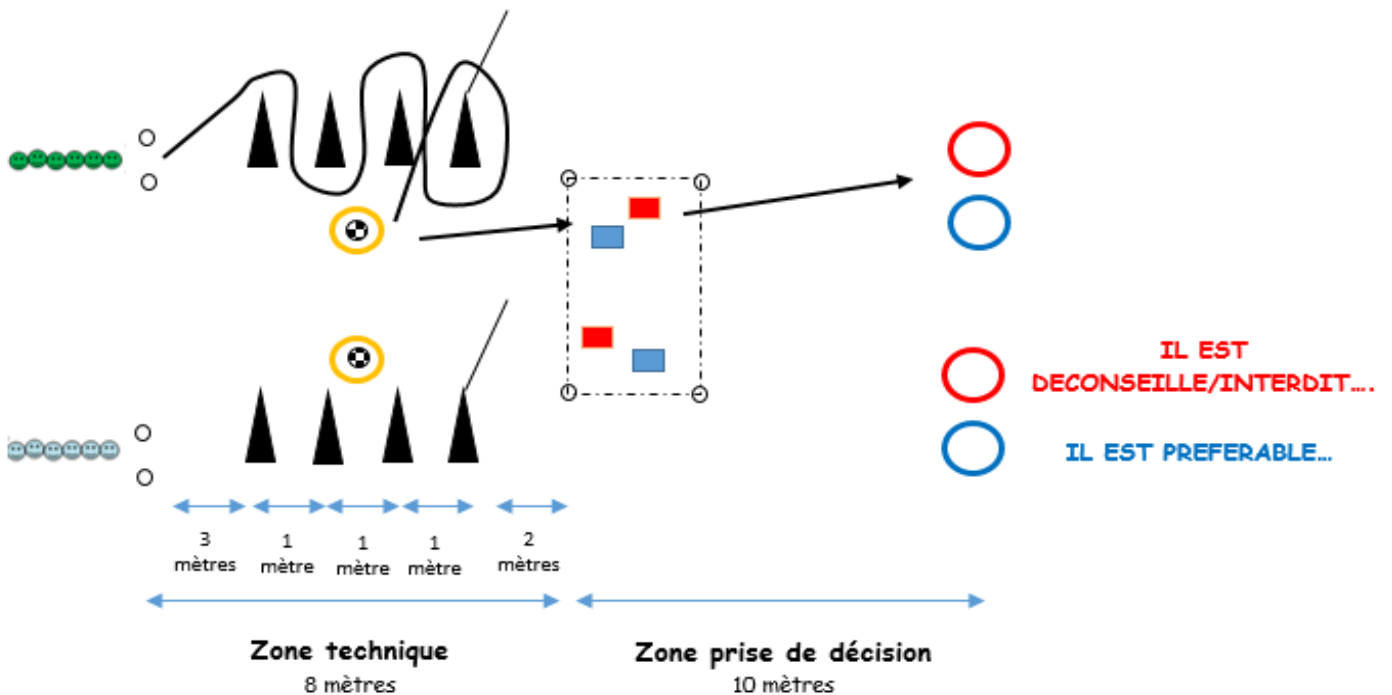
Valoriser, encourager et corriger par rapport aux critères de réalisation et de réussite

Compter les points

SANTE

LE DEFI « EN PREMIER, C'EST LA SANTE »

- Matérialiser 2 zones :
 - Une zone technique où la conduite de balle y sera travaillée.
 - Une zone de décision où la joueuse devra répondre à la question posée par l'éducateur.
- Zone technique
 - Le départ s'effectue depuis la porte constituée de deux coupelles.
 - L'éducateur énonce une phrase et donne le top départ.
 - La joueuse prend le ballon qui se situe dans le cerceau.
 - Puis, elle réalise le slalom. elle doit faire un tour complet du dernier constri-foot.
 - Elle repose ensuite le ballon dans son cerceau.
 - L'éducateur annonce une phrase et la joueuse entre dans la zone de décision.
- Zone de décision
 - La joueuse prend ensuite une AFFICHE plastifiée dans une zone délimitée par des coupelles.
 - Elle aura le choix entre « Il est préférable... » et « Il est déconseillé/interdit... ».
 - En fonction de ce que propose l'éducateur, la joueuse doit mettre l'affiche dans le cerceau correspondant.
- Nous attribuerons :
 - 2 points si la réponse est juste et la joueuse répond en premier.
 - 1 point si la réponse est juste et la joueuse répond en deuxième.
- Les enfants remettront l'affiche dans la zone correspondant et le départ pourra s'effectuer pour les joueuses suivantes.
- Variantes :
 - Départ de dos à l'atelier, départ assis (si le temps le permet),...
 - Marche arrière, pas chassés,... depuis la porte de départ jusqu'au cerceau.



Matériel :

- ⊕ 4 Ballons
- 8 Coupelles
- 4 Affiches (2 affiches « Il est préférable... » et 2 affiches « Il est déconseillé/interdit... »)
- ▲ 6 Cônes
- 6 Cerceaux (2 bleus, 2 jaunes, 2 rouges)
- /

PHRASES A ENONCER LORS DE L'ATELIER

Il est préférable...

- Me brosser les dents après chaque repas.
- Prendre une douche après le sport.
- Manger des légumes.
- Boire de l'eau avant, pendant, après les matchs.
- Faire mes lacets avant de jouer.
- M'habiller avec gants et bonnets quand il fait froid.
- Boire de l'eau même si je n'ai pas soif.
- M'habiller chaudement lorsque j'arrête de jouer au foot.
- Porter une casquette entre les matchs s'il y a du soleil.
- Manger des repas équilibré pour être en bonne forme.

Il est déconseillé/interdit...

- Manger tout le temps des bonbons.
- Boire beaucoup de soda après un match.
- Aller à l'entraînement en tee-shirt s'il fait froid.
- Jouer sans protège-tibias.
- Enlever mon maillot pour célébrer un but.
- Manger des frites avant un match de football.
- Oublier ma gourde ou ma bouteille d'eau à la maison.
- Oublier gants, bonnets et cache-cou à la maison s'il fait froid.
- Oublier mon K-Way s'il pleut.
- Manger des chips avant le match.

Le Programme Éducatif Fédéral vise à inculquer aux jeunes licenciés âgés de 5 à 18 ans, les valeurs du football



par l'apprentissage de règles (de vie et de jeu) déclinées autour de 6 thèmes :



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



**Il est
préférable**

...



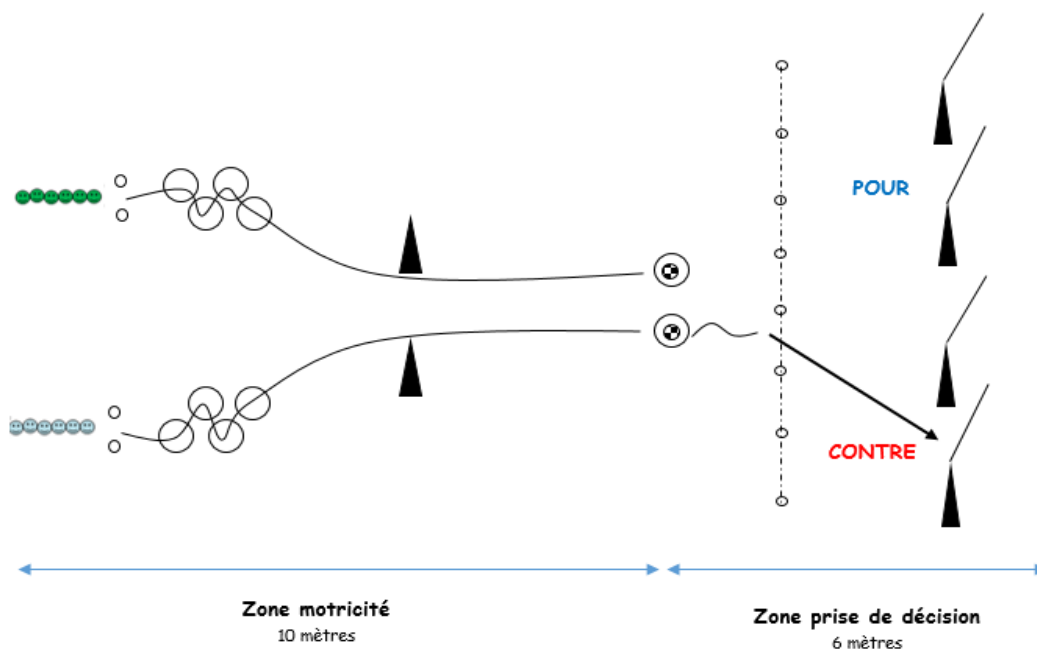
**Il est
Déconseillé
/interdit...**



ENGAGEMENT CITOYEN

LE DEFI « LA CITOYENNETE : UN ENGAGEMENT A PRENDRE »

- **Matérialiser 2 zones :**
 - Une zone motricité où le joueur devra réaliser une course avec des appuis.
 - Une zone de décision où le joueur devra répondre à la question posée par l'éducateur.
- **Zone motricité**
 - Le départ des joueurs s'effectuera au signal de l'éducateur.
 - Les joueurs réalisent un appui dans chaque cerceau.
 - Ils passent par la porte et récupèrent le ballon.
- **Zone de décision**
 - Deux petits buts seront matérialisés.
 - Chaque but comportera une affiche « POUR » et « CONTRE ».
 - L'éducateur énonce une phrase sur le thème de la citoyenneté.
 - Les joueurs devront frapper avant la ligne matérialisée par des coupelles pour répondre.
- **Nous attribuerons :**
 - 2 points si tout est bien réalisé et que le joueur marque dans le bon but.
 - 1 point si tout est bien réalisé et que le joueur possède la bonne réponse mais ne marque pas.
- **Variantes :**
 - Départ de dos à l'atelier, départ assis (si le temps le permet),...
 - Saut pied joint dans les cerceaux, saut avec des appuis « inversés » dans les cerceaux.



Matériel :

- ⊙ 6 Ballons
- 10 Coupelles
- ▲ 4 Constri-foot
- ▲ 4 Cônes
- 10 Cerceaux
- ■ 2 Affiches (1 affiche « POUR » et 1 affiche « CONTRE » à fixer sur chaque but).

PHRASES A ENONCER LORS DE L'ATELIER

POUR

- Laisser les vestiaires propres.
- Dire bonjour à tout le monde.
- S'excuser quand on a fait une bêtise.
- Respecter mes parents, mes frères et sœurs.
- Aider mes copains en difficulté.
- Encourager mes partenaires.
- Célébrer un but avec mes partenaires.
- Saluer mes éducateurs à la fin du foot.
- Demander poliment quand on veut quelque chose (s'il te plaît)
- Jouer sans tricher.

CONTRE

- Partir du terrain sans aider à ramasser le matériel.
- Critiquer mon éducateur.
- Ne pas ramasser mes déchets.
- Insulter mes adversaires.
- Me moquer des autres.
- Arriver en retard à l'entraînement.
- Faire exprès de faire mal à l'adversaire.
- Ne pas dire « merci » lorsque l'on reçoit quelque chose.
- Participer à l'entraînement sans saluer les éducateurs.
- Faire exprès de casser ou de détruire le matériel.

POUR



CONTRE

