



FINALE



CHALLENGE DES ÉTOILES

U11G et U11F





LES EXERCICES

LUNDI 25 MAI – STADE BONAL

ATELIER 1 : VITESSE DE JONGLES

ATELIER 2 : JONGLERIE EN MOUVEMENT

ATELIER 3 : PRÉCISION DE PASSE

ATELIER 4 : GOLF FOOT

ATELIER 5 : CONDUITE + PASSE

ATELIER 6 : CONDUITE + FRAPPE

ATELIER 7 : PARCOURS DES ÉTOILES ★

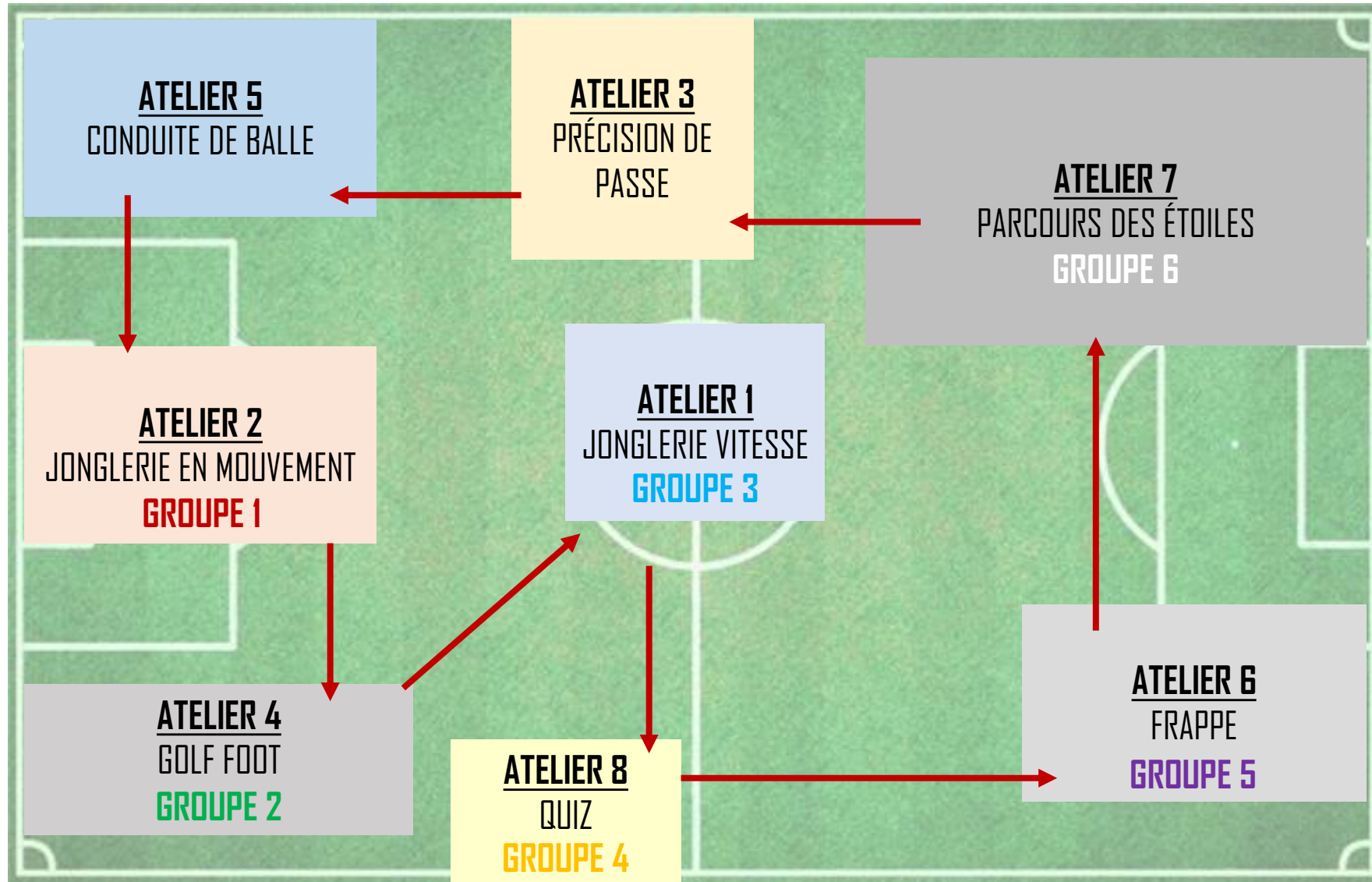
ATELIER 8 : QUIZ PEF

*L'OBJECTIF ICI EST
D'INFORMER LES
PARTICIPANTS A PROPOS DES
EXERCICES PRÉSENTS POUR
S'ENTRAINER*

***BONNE PRÉPARATION A
TOUS ET A TOUTES !***



DISPOSITION DES ATELIERS





50 + 5
POINTS

ATELIER 1

VITESSE DE JONGLES



RÉALISER LE PLUS DE JONGLES EN 30" :

- **PIED FORT**
- **PIED FAIBLE**
- **ALTERNÉS**
- **HORLOGE (PIED, CUISSE, TETE, CUISSE, PIED)**



- **1 essai pour chaque**
- Aucune surface de rattrapage autorisée - Départ à la main autorisé
- **Obligation de poser le pied au sol** entre chaque contact
- Si le ballon tombe, je peux le relever pour essayer de battre mon essai précédent (le chrono ne s'arrête pas)
- Départ au choix (pied ou mains)
- Le chrono est lancé au moment du premier contact

POINTS : ADDITION DES SCORES → 50 PTS meilleure performance ; 46 PTS pour le second ; 42 PTS ; ...
+ BONUS 5 PTS si horloge réussie





50
POINTS

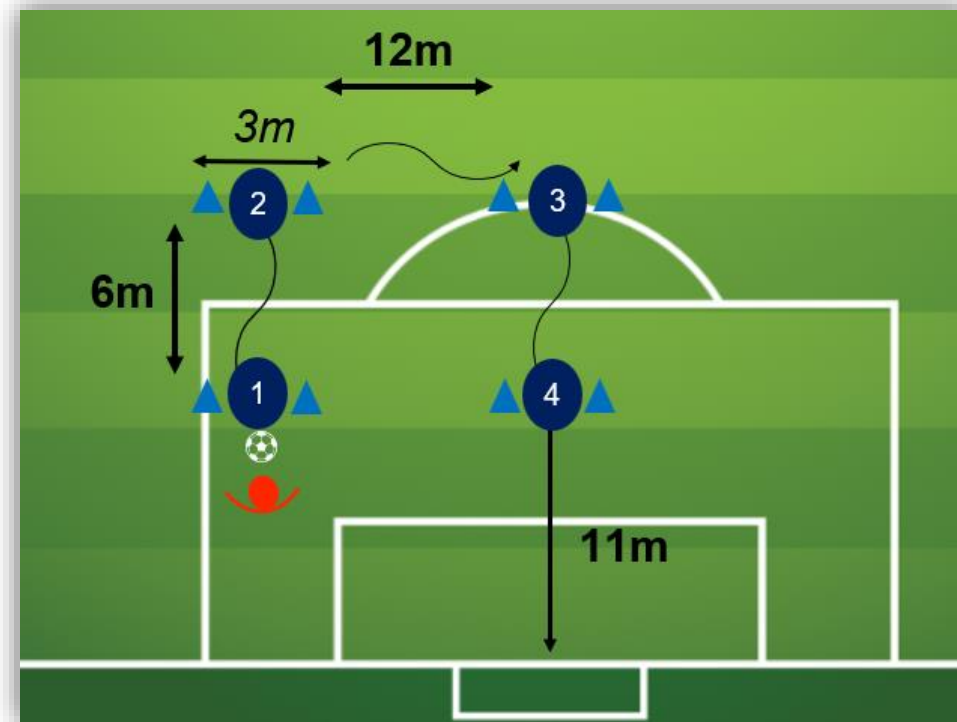
ATELIER 2

JONGLERIE EN MOUVEMENT



RÉALISER le parcours :

- **2 essais**
- Départ porte 1
- **Jonglerie en mouvement** (départ à la main possible) : franchir les portes 2, 3 et 4 et tirer au but sans rebond après avoir franchi la dernière porte
- Ballon qui tombe = échec



POINTS : Fin après porte 2 = 10 PTS / Fin après porte 3 = 20 PTS / Fin après porte 4 = 40 PTS / Fin après porte 4 + but sans rebond = 50 PTS





50
POINTS

ATELIER 3

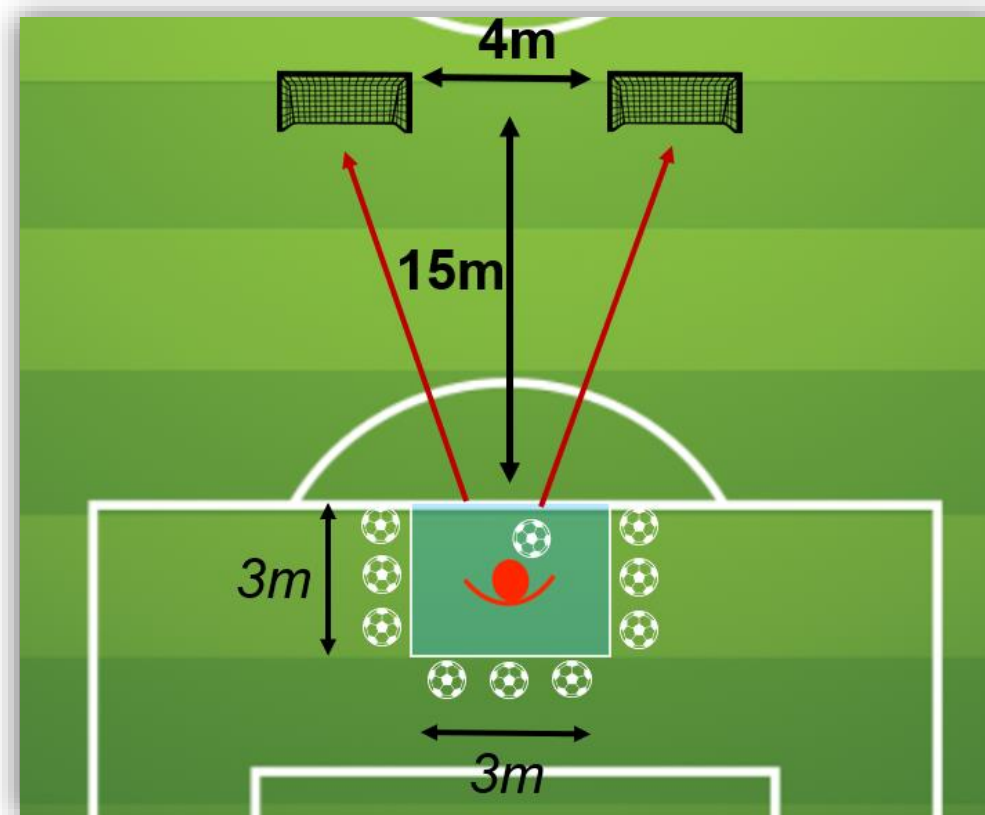
PRÉCISION DE PASSE



**ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR
10 PASSES**



- Départ au milieu du carré ballon au pied
 - Mettre le **ballon en mouvement** puis réaliser une passe dans un mini but
 - Faire pareil avec les 9 autres ballons
 - 6 ballons pied fort
 - 4 ballons pied faible
- 1 minute pour réaliser l'exercice**



POINTS : Pour chaque ballon : 5 PTS si but (maximum de 50 PTS)





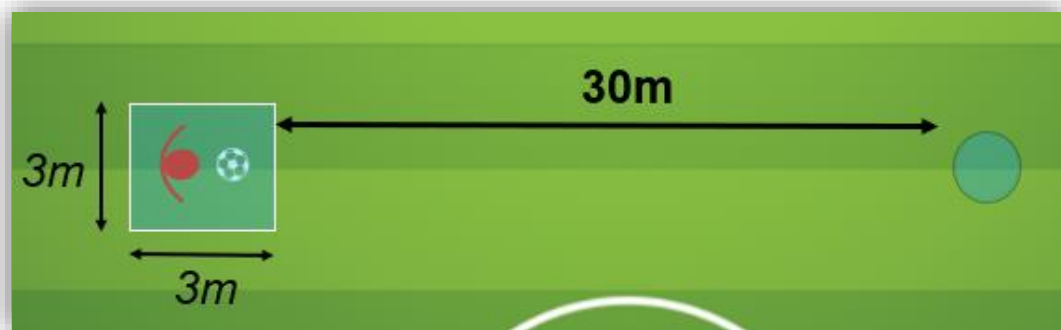
40
POINTS

ATELIER 4

GOLF FOOT



RÉALISER le parcours avec le moins de touche possible



- **2 essais**
- Départ dans le carré (3m x 3m)
- **Objectif : mettre le ballon dans la cible**
- Obligation d'attendre que le ballon s'arrête pour le retoucher

POINTS : 1 coup = 40 PTS / 2 coups = 35 PTS / 3 coups = 25 PTS / 4 coups = 15 PTS / 5 coups = 10 PTS / 6 coups ou + = 5 PTS



50
POINTS

ATELIER 5

CONDUITE + PASSE



RÉALISER le parcours le plus rapidement possible

- **2 essais chronométrés**
- Départ en haut à droite (ou en haut à gauche selon ton choix)
- **Slalom** entre les 4 premiers cônes + tour du constri
- Effectuer une **passe** dans le mini but avec le 2^{ème} ballon (libre de laisser le premier ballon à l'endroit de ton choix)
- Reprendre ton premier ballon puis terminer avec tour du constri + slalom à l'opposé



POINTS : 50 PTS pour la meilleure performance (puis 46, 42, 38, ...)
Si but sur la passe = **Bonus de - 2 sec**



**50
POINTS**

ATELIER 6

CONDUITE + FRAPPE



**ETRE LE PLUS RAPIDE ET PRÉCIS
POSSIBLE SUR 6 FRAPPES**

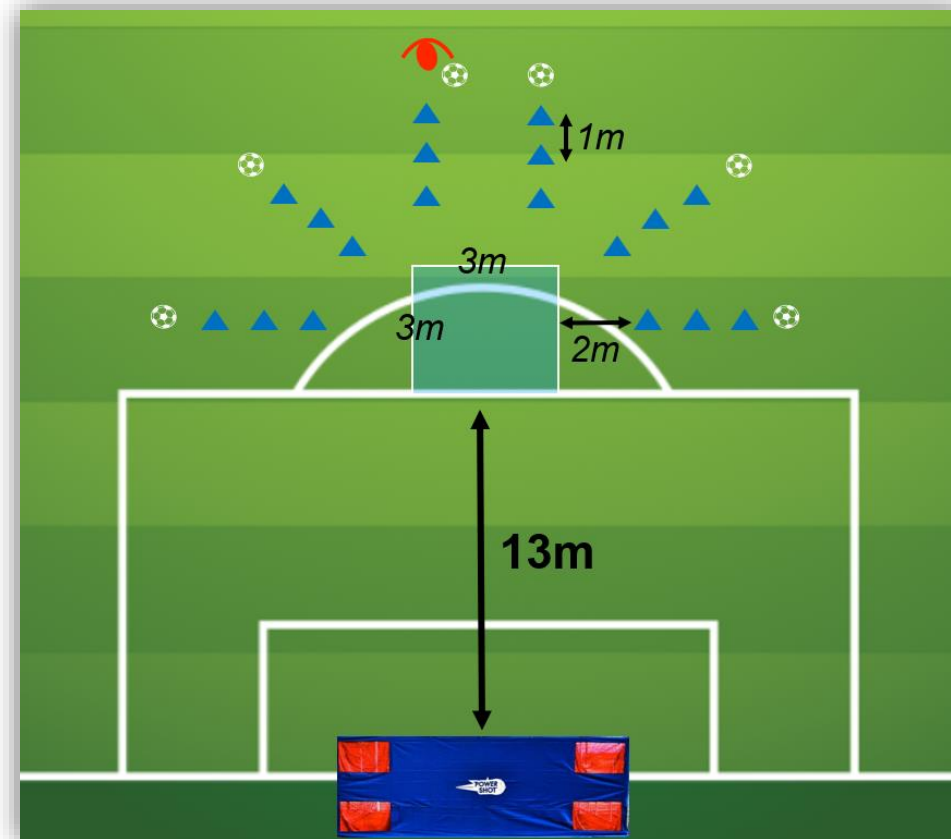


- 1 essai chronométré

- Départ au choix à l'un des 6 ballons
- Déclenchement du chronomètre au premier toucher de balle
- Faire le slalom et frapper à l'intérieur du carré en direction du but
- **Dans l'ordre de ton choix**, enchaîner avec les 5 autres ballons le plus rapidement possible
- Arrêt du chronomètre lors de la dernière frappe

BONUS : Lucarne haute = - 3sec

Lucarne basse = - 1sec



POINTS : 50 PTS pour la meilleure performance (puis 46, 42, 38, ...)





ETRE LE PLUS RAPIDE POSSIBLE !

**70
POINTS**

ATELIER 7



PARCOURS DES ÉTOILES ★

PASSES MINI BUTS :

$1/3 = -1 \text{ sec}$ $2/3 = -3 \text{ sec}$ $3/3 = -6 \text{ sec}$

FRAPPES (entre constri et poteau) :

$1/3 = -2 \text{ sec}$ $2/3 = -4 \text{ sec}$ $3/3 = -8 \text{ sec}$

BONUS !

JONGLES :

+1sec par jongle manquant

(ex pour les garçons : si 15 jongles = +5sec de malus)

JONGLAGE EN MOUVEMENT :

Echec avant porte 1 : +20 sec

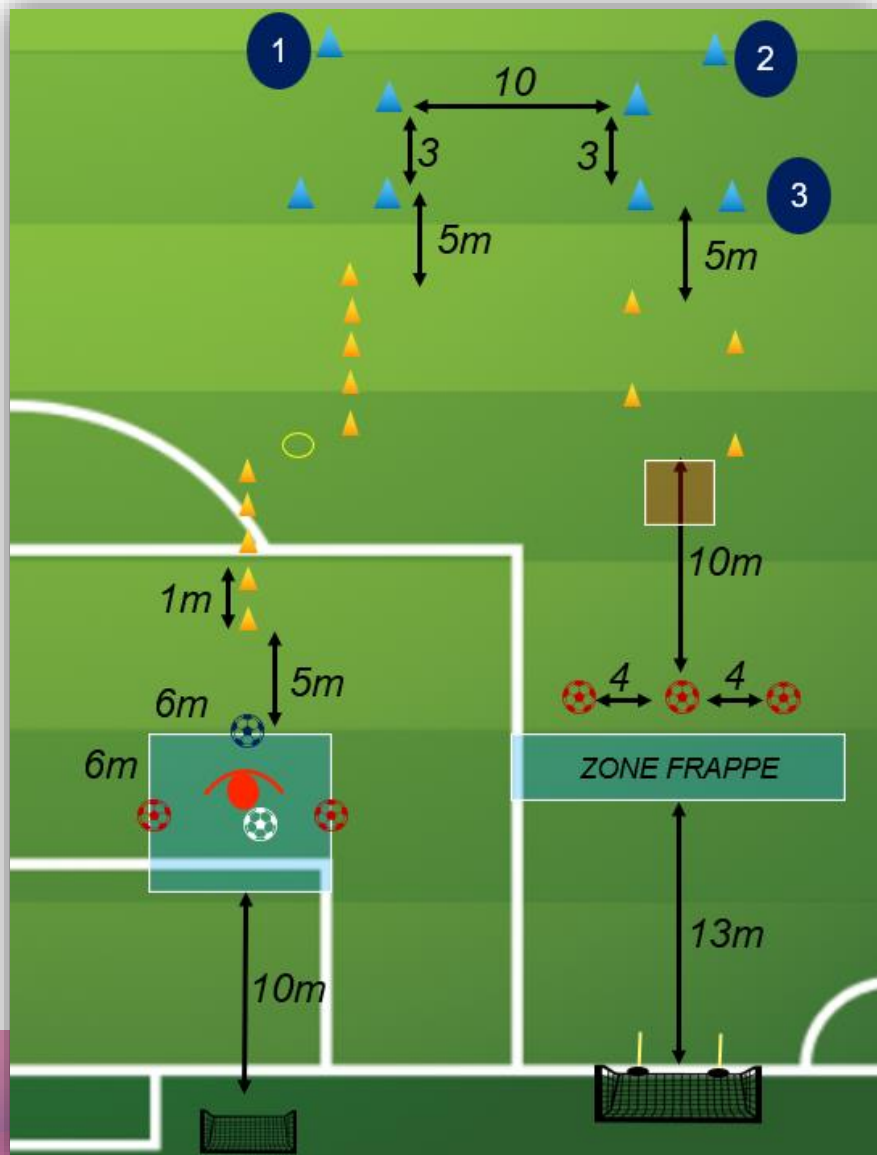
Echec entre porte 1 et 2 : +12 sec

Echec entre porte 2 et 3 : +5 sec

PARCOURS :

Faute de parcours (cône qui tombe, ...) : + 1 sec

MALUS !



40
POINTS

ATELIER 8

QUIZ PEF



RÉPONDRE AUX 20 QUESTIONS DU QUIZ

Effectuer le Quiz individuellement

Questionnaire à choix multiples avec une seule réponse à chaque fois



QUIZ EFFECTUÉ LE JOUR J
THÈME : PEF ET COUPE DU MONDE

POINTS : 2PTS pour une bonne réponse (40PTS maximum)



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Corentin GAY
Assistant technique
cgay@dtb.fff.fr
06 30 12 72 54

BONNE PRÉPARATION A TOUTES ET TOUS !

