



**FINALE**



# CHALLENGE DES ÉTOILES

## U11G et U11F





# LES EXERCICES

***DIMANCHE 19 MAI – STADE BONAL***



***LA CONVOCATION AVEC LE DÉTAIL DE L'ORGANISATION SERA ENVOYÉE FIN AVRIL***

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

- ATELIER 1 : JONGLERIE STATIQUE***
- ATELIER 2 : JONGLERIE EN MOUVEMENT***
- ATELIER 3 : PRÉCISION DE PASSE***
- ATELIER 4 : GOLF FOOT***
- ATELIER 5 : CONDUITE DE BALLE***
- ATELIER 6 : FRAPPE***
- ATELIER 7 : JEU LONG***
- ATELIER 8 : QUIZ***





**50 + 5  
POINTS**


# ATELIER 1

## JONGLERIE STATIQUE



### RÉALISER :

- **30 contacts PIED FORT**
- **30 contacts PIED FAIBLE**
- **20 contacts TETE**
- **20 contacts PIED GUISSSE**
- **HORLOGE (PIED, GUISSSE, TETE, GUISSSE, PIED)**

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

**POINTS : 50 maximum (Score total / 2) + BONUS 5 PTS POUR L'HORLOGE**





50  
POINTS

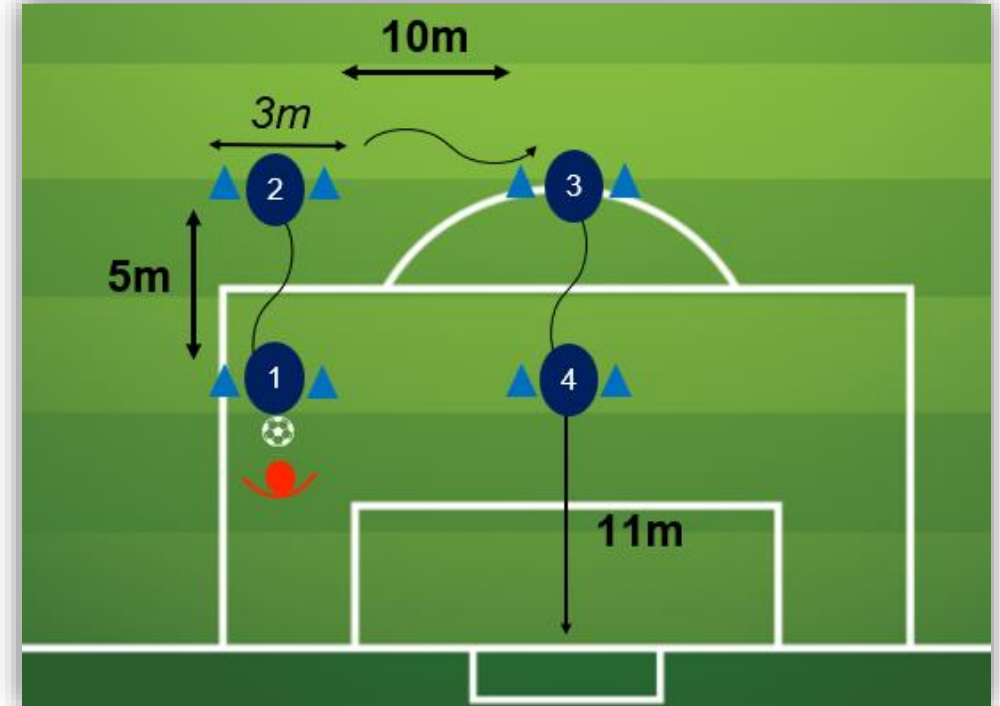
# ATELIER 2

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





50  
POINTS

# ATELIER 3

## PRÉCISION DE PASSE

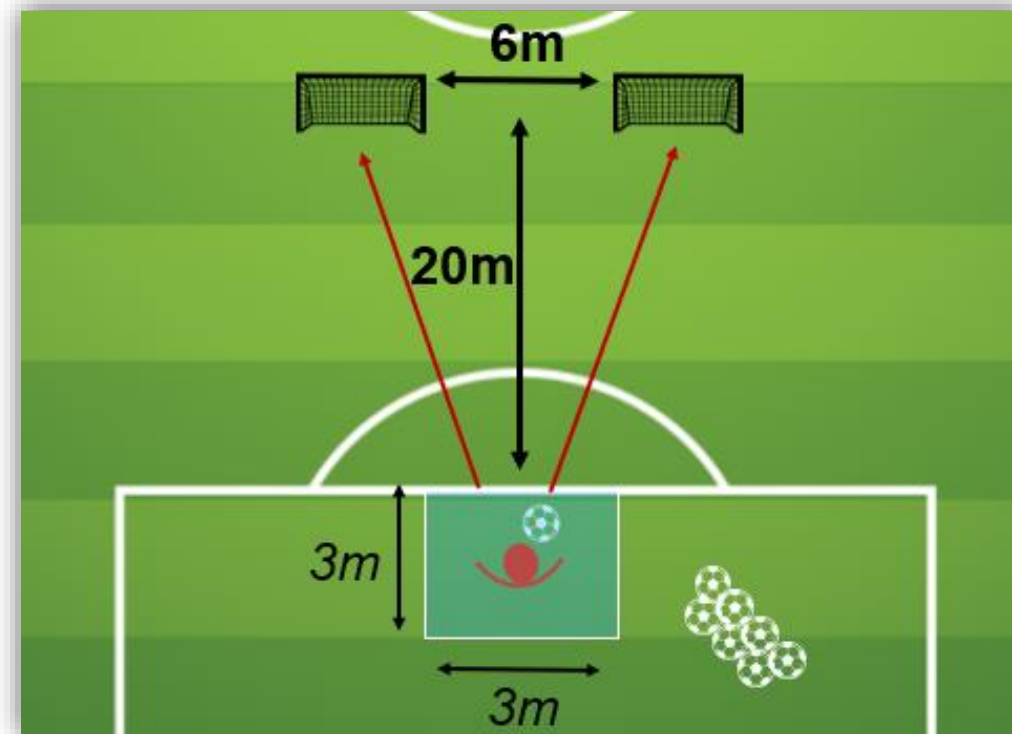


**ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR  
10 PASSES**



- Départ au milieu du carré ballon au pied
- Mettre le **ballon en mouvement** puis réaliser une passe dans un mini but
- 6 ballons pied fort (3 dans chaque mini but)
- 4 ballons pied faible (2 dans chaque mini but)

**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 = 30 PTS / 3 coups = 25 PTS / 4 coups = 20 PTS / 5 coups = 10 PTS / 6 coups ou + = 5 PTS



50  
POINTS

# ATELIER 5

## CONDUITE DE BALLE



**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
- Effectuer une **passe** dans le mini but avec le 2<sup>ème</sup> ballon (libre de laisser le premier ballon à l'endroit de ton choix)
- Reprendre ton premier ballon puis terminer avec le même **slalom** à l'opposé



**POINTS : 50 PTS** pour la meilleure performance (puis 45, 40, 35, ...)  
Si but sur la passe = **Bonus de - 2 sec**



60  
POINTS

# ATELIER 6

## FRAPPE

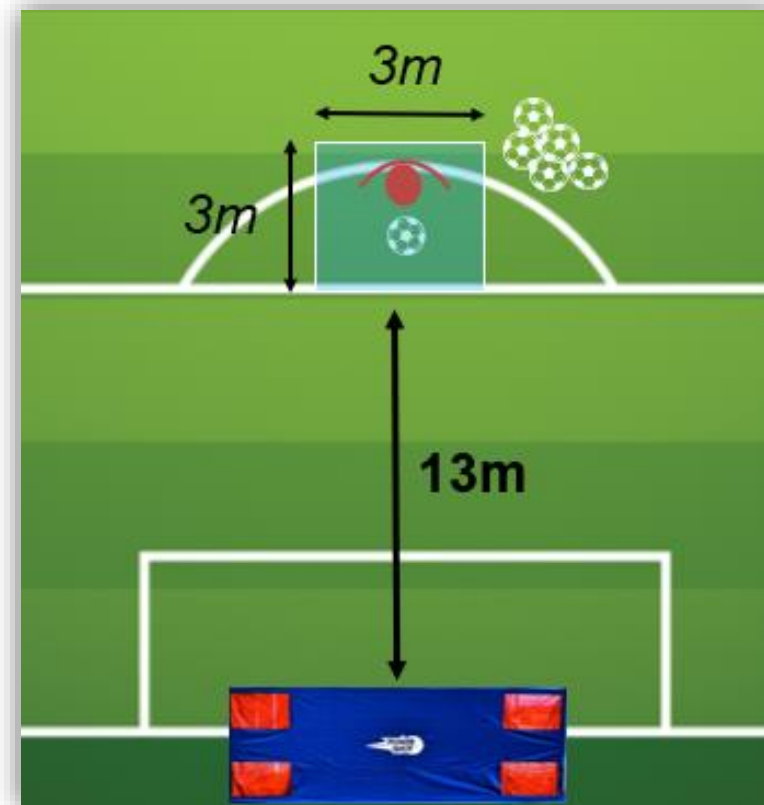


*ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 6  
FRAPPES*



- Départ au milieu du carré ballon au pied
- Mettre le **ballon en mouvement** puis frapper au but dans une des 4 lucarnes (basses ou hautes)
- Faire pareil avec les 5 ballons restants

**POINTS : Lucarne haute = 10 PTS**  
**Lucarne basse = 5 PTS**







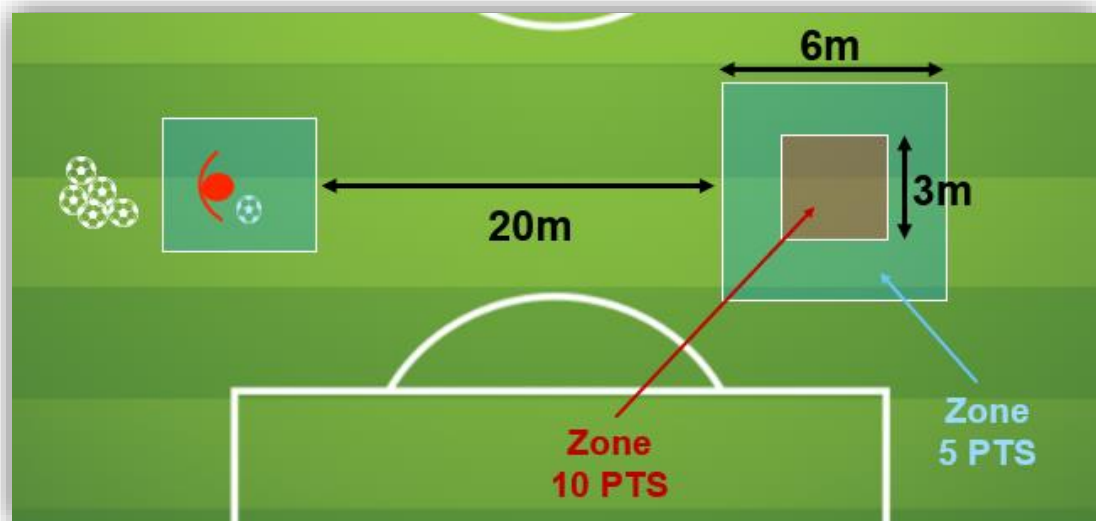
**60  
POINTS**

# ATELIER 7

## JEU LONG



**ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR 6  
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 3 ballons pied droit et 3 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**  
→ **60 PTS** maximum au total (4 ballons)

40  
POINTS

# ATELIER 8

## QUIZZ PEF / J.O



RÉPONDRE AUX 20 QUESTIONS DU QUIZZ

*Effectuer le Quizz individuellement*

*Questionnaire à choix multiples avec une seule réponse à chaque fois*



**FFF**  
PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL  
**PEF**

**PLAISIR**  
de jouer, de regarder, d'encadrer

**RESPECT**  
de l'adversaire, des différences

**ENGAGEMENT**  
sportif comme bénévole

**TOLÉRANCE**  
envers les autres mais aussi envers les évolutions de la société

**SOLIDARITÉ**  
dans la pratique du sport d'équipe comme dans la relation entre les mondes amateur et professionnel

SANTÉ BIEN-ÊTRE  
ENGAGEMENT CITOYEN  
ENVIRONNEMENT  
FAIR-PLAY  
RÈGLE DU JEU ARBITRAGE  
CULTURE FOOT

*QUIZ EFFECTUÉ LE JOUR J*  
*THÈME : JEUX OLYMPIQUES / PEF*

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



# POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

*Corentin GAY*  
*Assistant technique*  
*[cgay@dtb.fff.fr](mailto:cgay@dtb.fff.fr)*  
*06 30 12 72 54*

***BONNE PRÉPARATION A TOUS !***

