



FINALE



CHALLENGE DES ÉTOILES

U11G et U11F





LES EXERCICES

JEUDI 29 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 : JEU LONG

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 !***





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

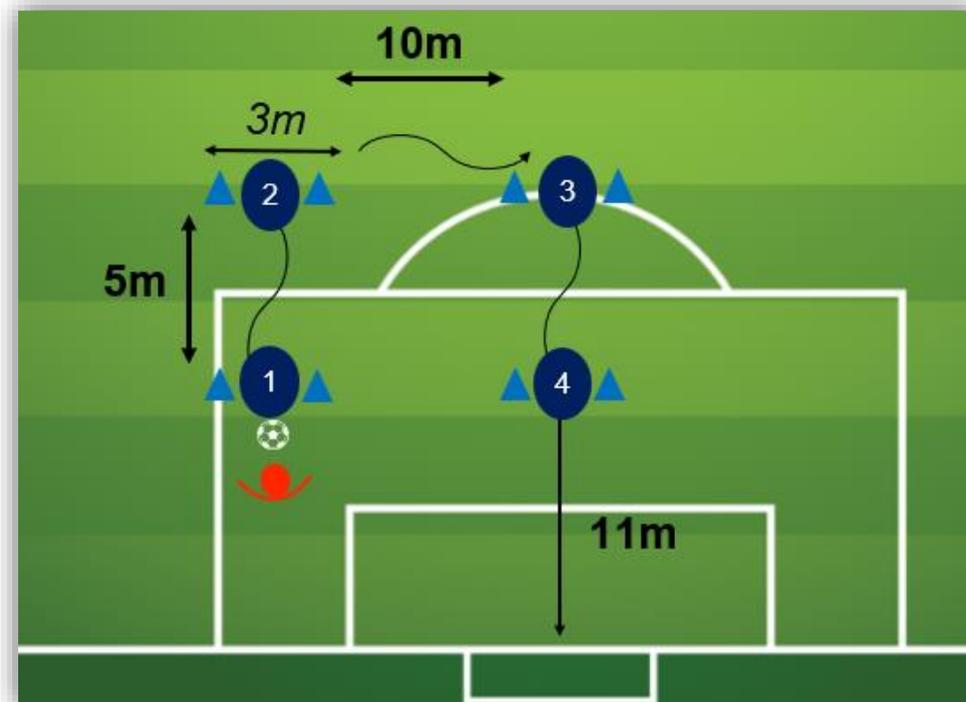
ATELIER 2

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 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

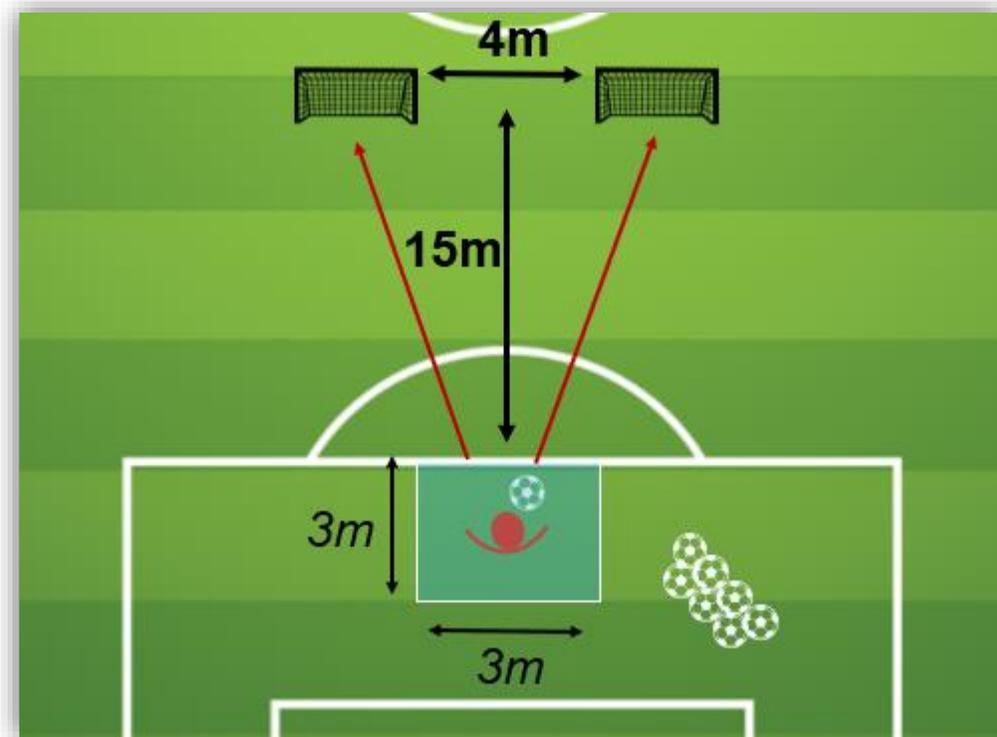


**ETRE LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR
10 PASSES**



- 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 = 35 PTS / 3 coups = 25 PTS / 4 coups = 15 PTS / 5 coups = 10 PTS / 6 coups ou + = 5 PTS



60
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 : 60 PTS pour la meilleure performance (puis 56, 52, 48, ...)
Si but sur la passe = **Bonus de - 2 sec**



**60
POINTS**

ATELIER 6

CONDUITE + FRAPPE

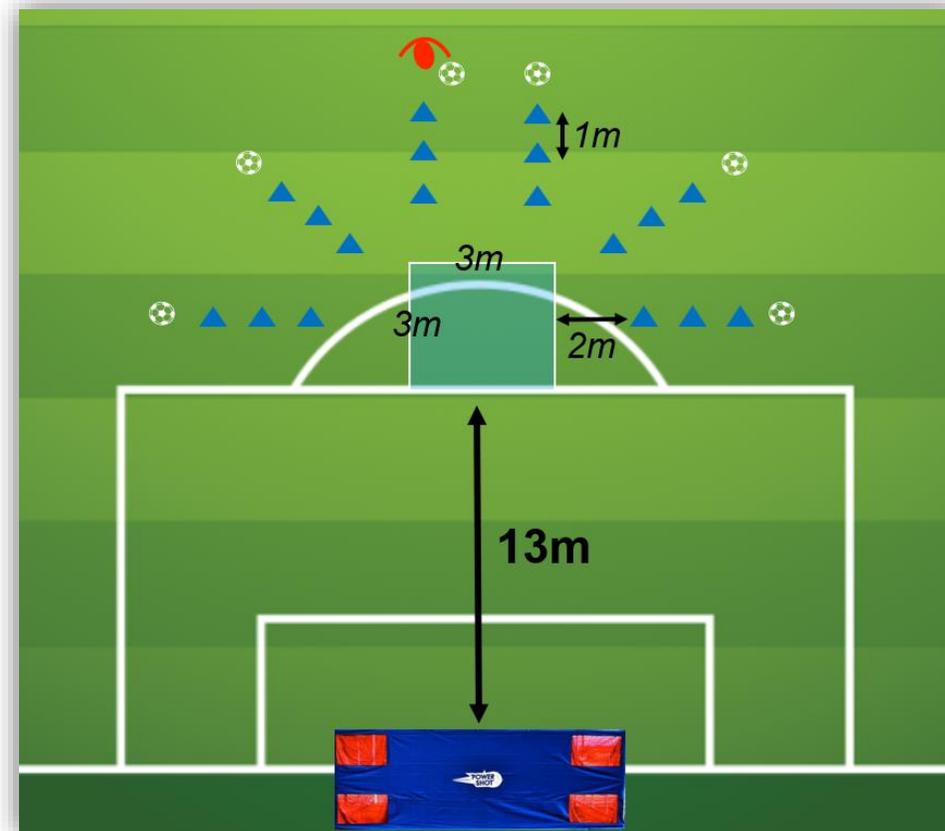


**ETRE LE PLUS RAPIDE ET PRÉCIS
POSSIBLE SUR 6 FRAPPES**



- **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 : 60 PTS pour la meilleure performance (puis 56, 52, 48, ...)





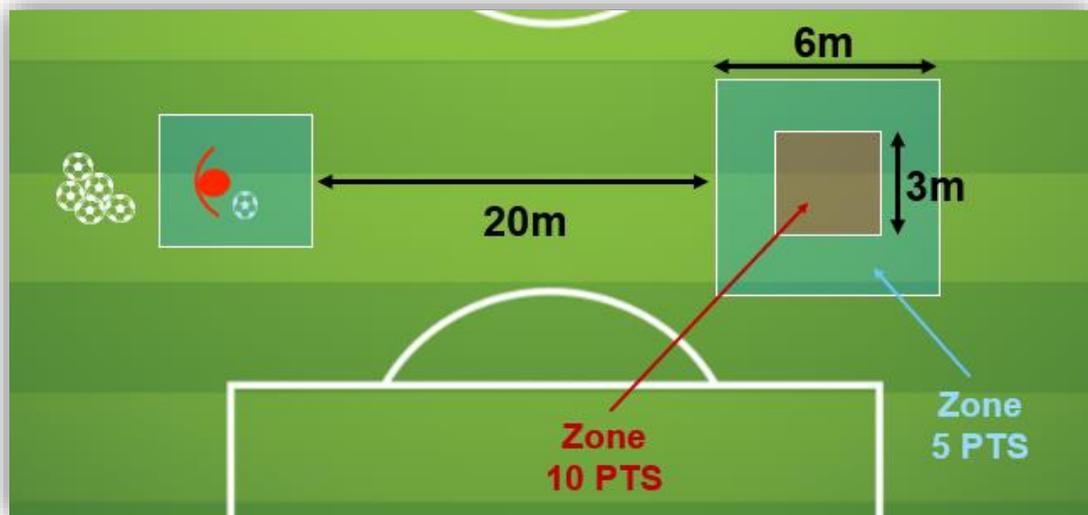
**50
POINTS**

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 5 ballons (pied au choix)**
- 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**
→ **50 PTS** maximum au total (5 ballons)

40
POINTS

ATELIER 8

QUIZ PEF



RÉPONDRE AUX 20 QUESTIONS DU QUIZZ

Effectuer le Quizz individuellement

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



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 : PEF

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 TOUS !

