



# BILAN

## CHALLENGE TECHNIQUE U13 ET U15

10 DEFIS A REALISER

QUI SERA LE/LA MEILLEUR(E) ?

MAXI 100 POINTS !

DU 22 MAI AU 22 JUIN 2021





# BILAN CHIFFRE

## CHALLENGE TECHNIQUE U13 ET U15



**471 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS**

**21 CLUBS INSCRITS**

1 ballon offert à chaque club

**16 LAUREATS AU CHALLENGE TECHNIQUE**

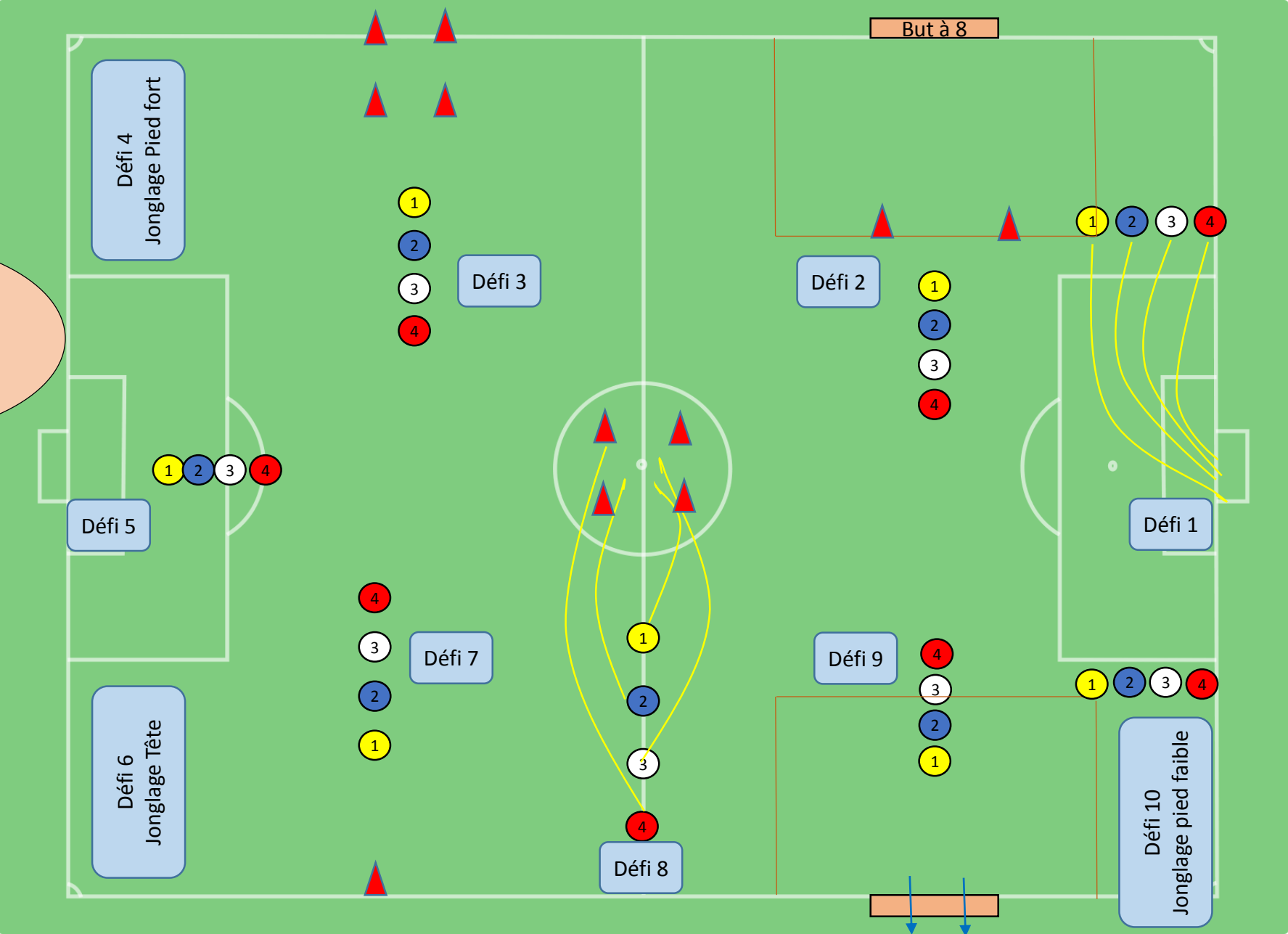
1 équipement maillot short chaussettes Coupe de France offert à chacun

**16 LAUREATS AU TIRAGE AU SORT**

1 ballon offert à chacun



PLAN DES DEFIS



## EXPLICATION DES DEFIS

### Défi 4 : Jonglage Pied fort

**1 point** : 10 contacts pied fort  
**2 points** : 25 contacts pied fort  
**3 points** : 40 contacts pied fort  
**4 points** : 50 contacts pied fort  
Pas de surface de rattrapage  
Départ ballon au sol

1 constri  
(repère)

### Défi 3 : Passe de précision

Carré de 4 x 4 m matérialisé par des cônes  
**1 point** : faire une passe à 8 m qui s'arrête dans le carré  
**2 points** : faire une passe à 12 m , ...  
**3 points** : faire une passe à 16 m , ...  
**4 points** : faire une passe à 20 m , ...

4 coupelles  
4 cônes

### Défi 2 : Jonglage en mouvement + tir

Les 2 cônes matérialisent l'entrée de la surface (à 13 m du but)  
**1 point** : jongler en mouvement sur 5 m, rentrer dans la surface et marquer  
**2 points** : jongler en mouvement sur 10 m , ...  
**3 points** : jongler en mouvement sur 15 m , ...  
**4 points** : jongler en mouvement sur 20 m , ...  
Toutes les surfaces de contact autorisées au foot sont autorisées  
1 rebond possible avant le tir  
Rebonds possibles après le tir  
Tir avant le point de pénalty

4 coupelles  
2 cônes

### Défi 5 : Toucher la barre ou un poteau

**1 point** : Toucher la barre ou un poteau à 11 m (pénalty)  
**2 points** : Toucher la barre ou un poteau à 13 m  
**3 points** : Toucher la barre ou un poteau à 16,5 m  
**4 points** : Toucher la barre ou un poteau à 20 m (arc de cercle)  
Rebonds possibles

4 coupelles

### Défi 1 : Corner direct

À 20 m du poteau de but  
A droite si gaucher, à gauche si droitier  
Rebonds possibles  
**1 point** : à 3 mètres de la ligne de but  
**2 points** : à 2 mètres de la ligne de but  
**3 points** : à 1 mètre de la ligne de but  
**4 points** : sur la ligne de but

8 coupelles

### Défi 8 : Jeu long

Partir du centre du terrain (engagement) et mettre 4 repères sur la ligne médiane à 15 m, 20 m, 25 m et 30 m  
**1 point** : ballon à 15 m du point d'engagement ; le 1<sup>er</sup> rebond doit se faire dans le carré de 4 X 4 m pour valider le(s) point(s)  
**2 points** : ballon à 20 m du point d'engagement ; ...  
**3 points** : ballon à 25 m du point d'engagement ; ...  
**4 points** : ballon à 30 m du point d'engagement ; ...

4 coupelles  
4 cônes

### Défi 6 : Jonglage têtes

**1 point** : 10 contacts têtes  
**2 points** : 25 contacts têtes  
**3 points** : 40 contacts têtes  
**4 points** : 50 contacts têtes  
Pas de surface de rattrapage

1 constri  
(repère)

### Défi 7 : Tir sur cible

**1 point** : Toucher le cône à 9 m (pénalty)  
**2 points** : Toucher le cône à 13 m (surface)  
**3 points** : Toucher le cône à 15 m  
**4 points** : Toucher le cône à 20 m  
Rebonds possibles

4 coupelles  
1 cône (ou +  
selon effectif)

### Défi 9 : Tir dans une porte sans rebond

Constri ou jalon à 1,5 m de chaque poteau  
**1 point** : marquer à 9 m du but (pénalty) dans une des portes, sans rebond  
**2 points** : Marquer à 11 m ...  
**3 points** : Marquer à 13 m (surface)...  
**4 points** : Marquer à 15 m ...

4 coupelles  
2 constris

### Défi 10 : Jonglage pied faible

**1 point** : 10 contacts  
**2 points** : 25 contacts  
**3 points** : 40 contacts  
**4 points** : 50 contacts  
Pas de surface de rattrapage  
Départ ballon au sol

1 constri  
(repère)



# EXPLICATIONS



## POURQUOI CE CHALLENGE ?

Reprise de l'activité de manière compétitive après l'absence de compétition, réponse à une demande

## POUR QUI CE CHALLENGE ?

Tout le monde peut participer, tous les clubs

U12, U12F, U13, U13F, U14, U14F, U15, U15F

- Équipes féminines et masculines U13, U14 et U15

## QUAND REALISER CE CHALLENGE ET COMBIEN DE FOIS LE REALISER ?

Du 22 mai au 22 juin 2021

Les clubs peuvent réaliser autant de fois qu'ils le souhaitent ce challenge afin d'améliorer les perfs des joueurs(es)

A la place d'une séance ou lors d'une séance supplémentaire

**Ne pas être en concurrence avec les actions de fin de saison proposées par la Ligue et les Districts : privilégier les jours de la semaine**

## AVEC QUEL MATERIEL REALISER CE CHALLENGE ?

Très peu !

1 ballon par joueur, 32 coupelles, 11 cônes, 5 constris ou jalons

Coupelles : si possible 8 jaunes (1 point), 8 bleues (2 points),

8 blanches (3 points) et 8 rouges (4 points)

Astuce : utiliser, si possible, des coupelles plates de futsal est idéal

## ESPRIT DU CHALLENGE ?

Proposer quelque chose de simple, transposable partout  
Équité : défis les mêmes d'un endroit à l'autre de la ligue ;  
pas de notion de temps

## OU REALISER CE CHALLENGE ?

Sur un terrain à 11 ayant 2 buts à 8 peu importe la surface

## QUAND RENVOYER LES RESULTATS ?

Retour des feuilles jusqu'au 22 juin 2021 dernier délai

Via l'adresse mail officielle du club à [pedemillier@lbfc.fff.fr](mailto:pedemillier@lbfc.fff.fr)

## ROLE DE L'EDUCATEUR ?

Veiller au respect du règlement, surveillance du déroulement ; il est le garant des résultats envoyés aux organisateurs : il doit donc assurer la véracité des retours

## RECOMPENSES ?

- Maillots « Coupe de France » aux premier(e)s de chaque catégorie (U12, U12F, U13, U13F, U14, U14F, U15, U15F)

- Maillots « Coupe de France » tirés au sort entre tous les participants



# DEROULEMENT



## Exemple d'un groupe de 30 joueurs ou joueuses

Avant la séance, l'éducateur peut regarder les défis en vidéo en cliquant sur les liens suivants :

Installation des défis

Echauffement des joueurs

Tour des défis avec explications de l'éducateur et démonstration d'un joueur

Répartition de 3 joueurs par défi

Chaque joueur a 4 essais par défi : 1 essai à 1 point (coupelle jaune) puis 1 essai à 2 points (coupelle bleue) puis 1 essai à 3 points (coupelle blanche) et enfin 1 essai à 4 points (coupelle rouge) ; il peut donc marquer maximum 10 points par défi (x 10 défis = 100 points maximum)

Lorsque les 3 joueurs ont réalisé le défi, ils viennent donner leur score (sur 10 points) à l'éducateur (situé vers le rond central) puis partent au défi suivant (on tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) et ainsi de suite

Auto-arbitrage sur chaque défi : un joueur compte les points réalisés par un autre joueur

A la fin des 10 défis (environ 1h00), l'éducateur additionne les points de chacun afin de donner son score à chaque joueur puis il remplit la feuille de résultat en pièce-jointe

Défi 1 : <https://youtu.be/GibvHd7i4EE>  
Défi 2 : <https://youtu.be/n7Tlan0Q5Kc>  
Défi 3 : <https://youtu.be/jeegdczGKR8>  
Défi 4 : <https://youtu.be/jfYS-qooNiw>  
Défi 5 : <https://youtu.be/KVBL07ZmfH8>  
Défi 6 : <https://youtu.be/a0R7ihaNnLA>  
Défi 7 : <https://youtu.be/nGR62lk-9GM>  
Défi 8 : <https://youtu.be/J01c5RfEaug>  
Défi 9 : <https://youtu.be/YFr7NuunKkY>  
Défi 10 : [https://youtu.be/K\\_b5kyXaUlo](https://youtu.be/K_b5kyXaUlo)