

## INTEGRATION DES DEFIS

# LE DÉFI JONGLAGE

1

### A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

### Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

### Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

### Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)

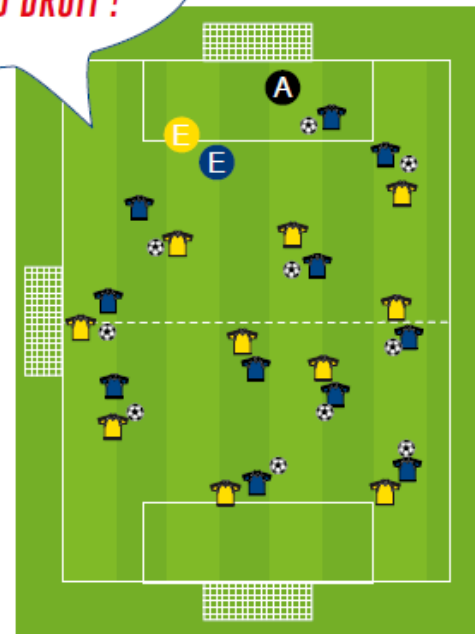
Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG
U11	30	30	10	20
U10	20	20	5	10

5

### Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

**LES BLEUS, C'EST PARTI POUR 1'30 PIED DROIT !**



6

### Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

### Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

# LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

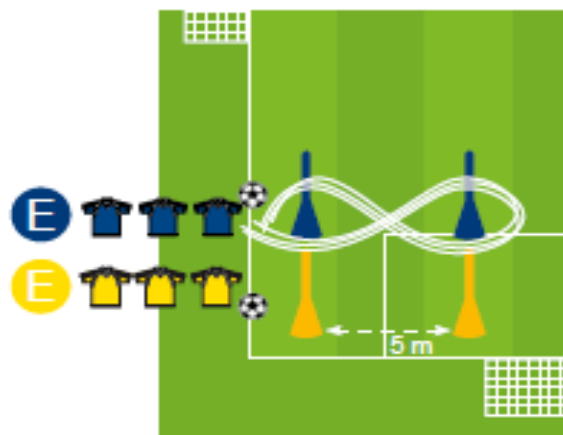
A réaliser avant chaque rencontre  
**des journées impaires**

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

**Comptage des jonglages :**

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).



3

**Nombre de passages :**

- > 3 maximum

4

**Consignes évolutives  
d'une course à l'autre :**

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement