

U11 : PHASE 1

Saison 2025/2026 : défis

Jeu défi n°1 : jonglerie
8 minutes



Matériel : Ballon n°4
6 ballons par équipe

Les joueurs des deux équipes ayant le même numéro effectuent le défi.
1 ballon pour deux joueurs. Le joueur A jongle tandis que le joueur B compte puis inversement.

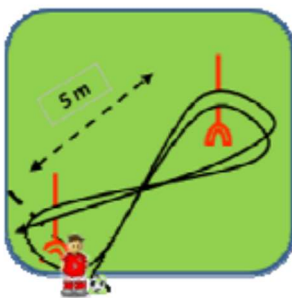
1' de jonglerie par joueur : si le ballon tombe, on garde le meilleur score et on reprend la jonglerie tant que le temps n'est pas écoulé.
Le joueur qui obtient le plus grand nombre de contacts, marque un point pour son équipe.

Au départ, le ballon peut être monté soit au pied, soit à la main. Les jongleries se font :
- jonglerie pied fort /et ou deux pieds,
rattrapages autorisés (cuisse 2)

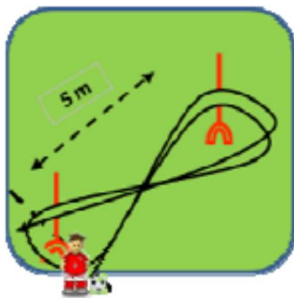
Faire 3 manches en changeant d'adversaires entre chaque manche.

Jeu défi n°2 : conduite de balle
1 manche

Equipe A



Equipe B



Matériel : 1 Ballon n°4 par équipe

Les joueurs des deux équipes ayant le même numéro effectuent le test.

Départ : ballon et pied derrière la ligne. Au signal de l'arbitre, les deux joueurs réalisent la conduite (en forme de « huit ») en croisant les déplacements. Le premier joueur ayant correctement réalisé les deux « huit » donne un point à son équipe.

L'arrivée est jugée quand le ballon et le joueur franchissent la ligne.

Diagonale non respectée : défi perdu.

Côté de départ au choix du joueur.

L'équipe ayant le plus de point remporte la manche. Si chaque équipe remporte une manche, il y a égalité sur le défi.

Si les équipes n'ont pas le même nombre de joueurs, tirage au sort pour désigner le (ou les) joueur(s) qui repasse(nt).