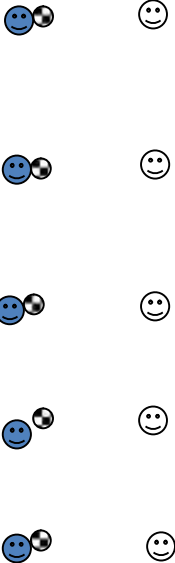
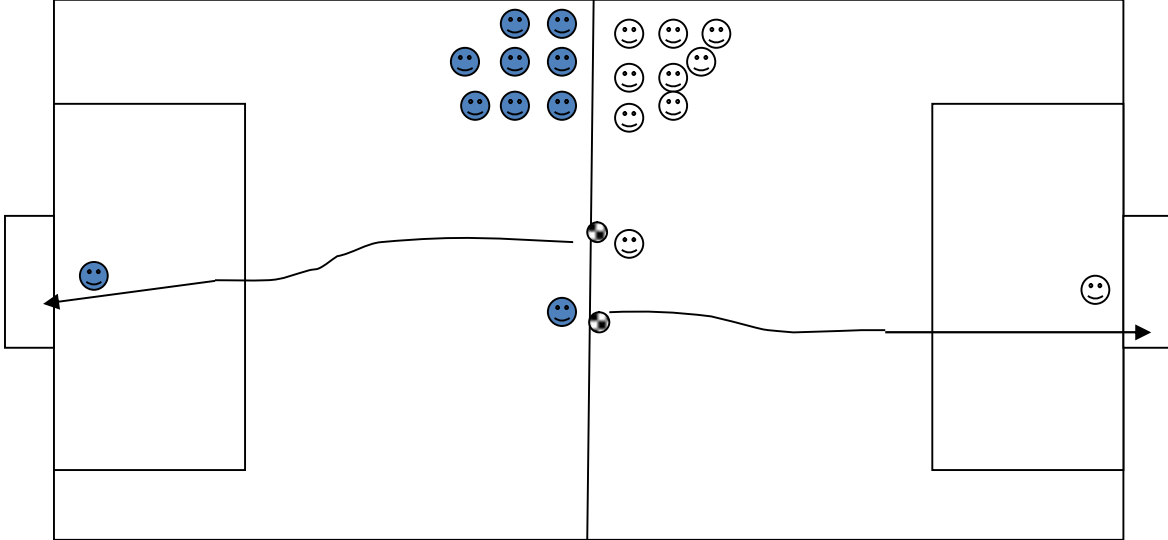


# U11 : PHASE 1

Saison 2024/2025 : défis

<p><b>Jeu défi n°1</b> : jonglerie 8 minutes</p> 	<p>Matériel : Ballon n°4 6 ballons par équipe</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Le joueur qui obtient le plus grand nombre de contacts, marque un point pour son équipe.</p> <p>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)</p> <p>Faire 3 manches en changeant d'adversaires entre chaque manche.</p>
--	---

<p><b>Jeu défi n°2</b> : conduite + Tir 10 minutes</p>  <p>Matériel : 6 ballons n°4</p> <p>Les joueurs n°2 de chaque équipe commencent le défi, puis les n°3 jusqu'aux n°12. Les 2 ballons sont arrêtés sur la ligne médiane à un mètre de part et d'autre du point d'engagement. Au signal de l'arbitre, les 2 joueurs partent en conduite de balle et essaient d'aller marquer face au gardien de but adverse. Le gardien ne doit pas sortir de sa surface, mais peut se déplacer (toujours dans la surface) comme il le souhaite à partir du moment où le joueur s'élance. Le premier joueur qui marque donne un point à son équipe. Si aucun joueur ne marque, aucun point attribué. Comptabiliser le nombre de point obtenus par équipe au bout de 8 minutes.</p>
--