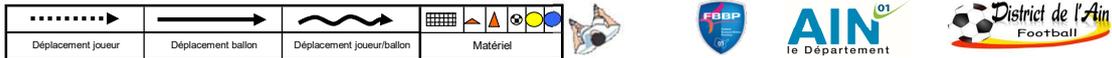
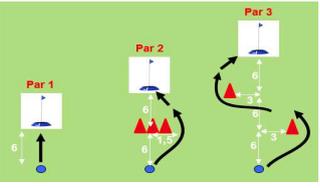
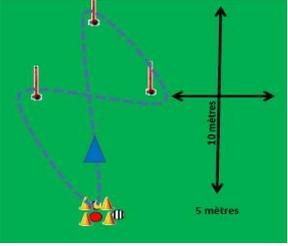
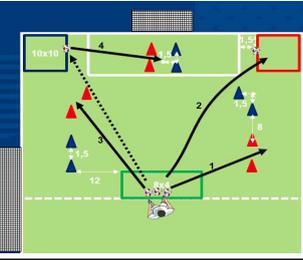


Ain Défis Foot U11



Déplacement joueur		Déplacement ballon		Déplacement joueur/ballon		Matériel		
Défi	Tâche	Objectifs : Jonglage pied fort	Durée 30"	Descriptif	Veiller à ...	1 tentative	Espace 4m x 4m	
								But : Réaliser le maximum de jongles en 30" 1 contact = 1 pt
								Consignes : Jonglage pied fort Départ ballon à la main Si le ballon tombe avant les 30", repartir de 0 Retenir la meilleure série
								
Défi	Tâche	Objectifs : Jonglage tête	Durée 30"	Descriptif	Veiller à ...	1 tentative	Espace 4m x 4m	
								But : Réaliser le maximum de jongles en 30" 1 contact = 1 pt
								Consignes : Jonglage tête Départ ballon à la main Si le ballon tombe avant les 30", repartir de 0 Retenir la meilleure série
								
Défi	Tâche	Objectifs : Précision	Durée 1 tentative	Descriptif	Veiller à ...	Espace 6m / 12m / 18m		
							But : Trouver la cible en un minimum de coup Par 1 : 1 coup = 5 pts / 2 coups = 3 pts / 3 coups = 1 pt Par 2 : 2 coups = 10 pts / 3 coups = 6 pts / 4 coups = 2 pt Par 3 : 3 coups = 15 pts / 4 coups = 9 pts / 5 coups = 3 pt	
							Consignes : 3 cibles à atteindre Si cible atteinte, passer à la cible suivante Si nombre de coup atteint, passer à la cible suivante	
								
Défi	Tâche	Objectifs : Maîtrise du ballon	Durée Le plus rapidement possible	Descriptif	Veiller à ...	1 tentative	Espace cf schéma	
								But : Réaliser le parcours le plus rapidement possible moins de 9" = 30 pts, de 9"01 à 9"50 = 25 pts, de 9"51 à 10" = 20 pts, de 10"01 à 10"50 = 15 pts...
								Consignes : Conduire le ballon en contournant le cône du fond puis les 2 cônes latéraux (Si contournement par la gauche, retour par la droite et inversement) Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m²)
								
Défi	Tâche	Objectifs : Précision	Durée Enchaînement en moins de 30"	Descriptif	Veiller à ...	1 tentative	Espace 1/2 terrain Foot à 8	
								But : Traverser la cible par la passe Bonus de 10 pts, si 4 réussites 1 porte = 5 pts
								Consignes : Réaliser le parcours en moins de 30" 4 ballons à jouer sans s'arrêter 3 portes à traverser 1 zone à atteindre sans rebond
								
Défi	Tâche	Objectifs : Précision	Durée Enchaînement en moins de 30"	Descriptif	Veiller à ...	1 tentative	Espace 1/2 terrain Foot à 8	
								But : Trouver la cible - Bonus de 10 pts, si 4 réussites Cible en l'air (lucarne) = 5 pts Cible au sol (soupon) = 2 pts
								Consignes : 4 ballons à jouer en moins de 30" Conduire le ballon pour le sortir du carré, frapper avant la ligne des 13m
								