

LA PRATIQUE EN FOOT RÉDUIT



U11



SAISON 2025-2026

ORGANISATION

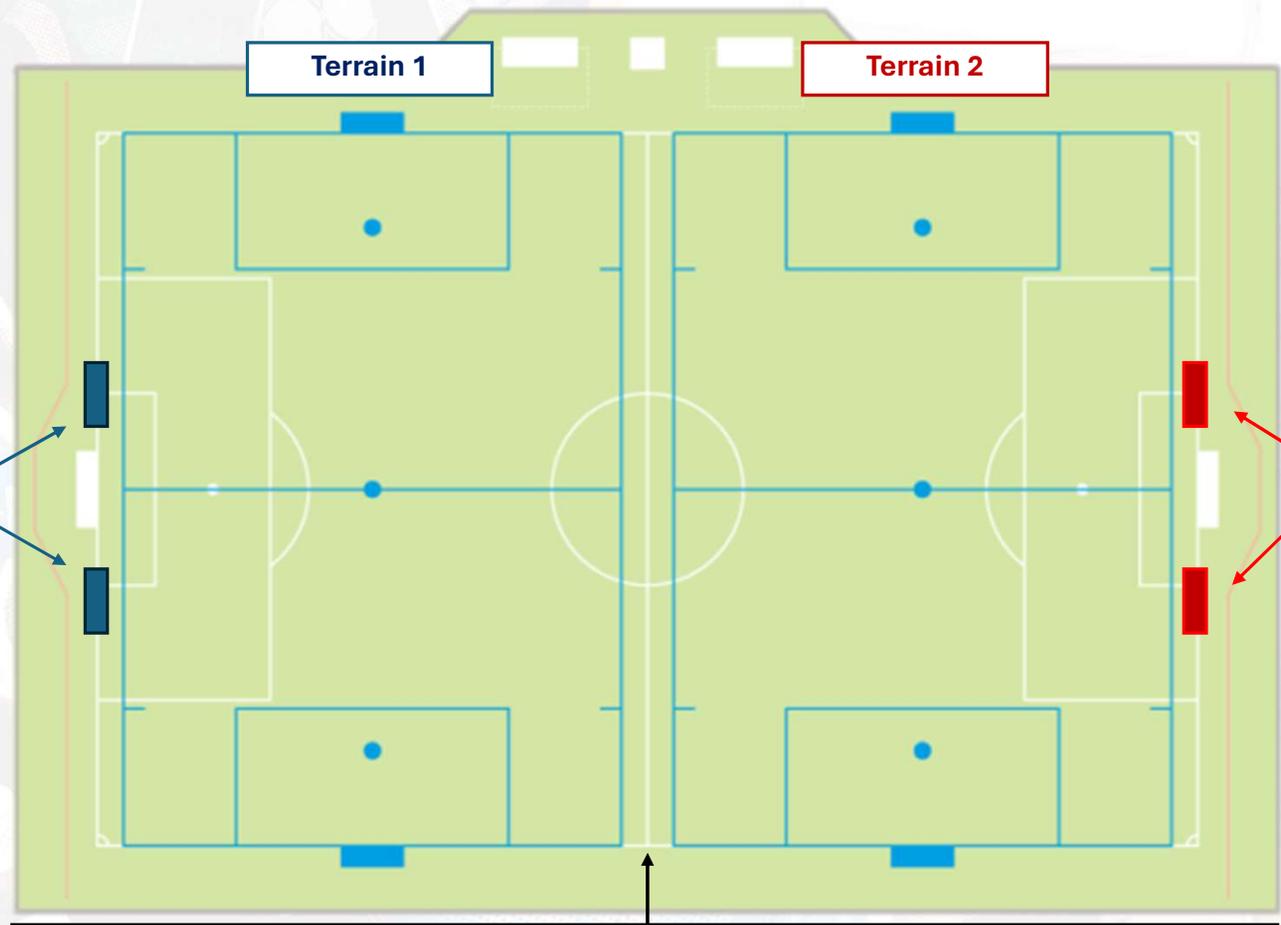


ExerTe
ON MATCH!

U11 – Placement des « bancs de touche » en football à 8



ORGANISATION



Zone coachs et remplaçants
Terrain 1

Zone coachs et remplaçants
Terrain 2

Personne ne doit être situé entre les deux terrains



Everbe
ON MATCH !

U11 – Contrat Jonglage



A effectuer lors de chaque plateau sur le temps de match où mon équipe ne joue pas



Contrat évolutif jonglage U11 saison 2025/2026

	Contrat Bronze		Contrat Argent		Contrat Or	
	Niveau	Description	Niveau	Description	Niveau	Description
Période Septembre-Octobre	Niveau 1	1 pied faible (5x)	Niveau 1	10 pieds fort (2x)	Niveau 1	20 pieds forts
	Niveau 2	2 pieds faible (4x)	Niveau 2	10 pieds faible (2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)
	Niveau 3	15 pieds (3x)	Niveau 3	5 têtes	Niveau 3	7 têtes
	Niveau 4	4 pieds alternés (2x)	Niveau 4	5 alternés (2x)	Niveau 4	10 alternés (2x)
	Niveau 5	6 pieds alternés (2x)	Niveau 5	5m en mouvement (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)
Période Novembre-Décembre	Niveau 1	8 pieds alternés (2x)	Niveau 1	15 pieds fort (2x)	Niveau 1	20 pieds fort (2x)
	Niveau 2	10 pieds alternés (2x)	Niveau 2	15 pieds faible (2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)
	Niveau 3	4 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	5 têtes (2x)	Niveau 3	7 têtes (2x)
	Niveau 4	6 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	5 alternés (3x)	Niveau 4	10 alternés (3x)
	Niveau 5	3 pieds faibles (3x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)	Niveau 5	15m en mouvement (2x)
Période Février- Mars	Niveau 1	4 pieds faibles (3x)	Niveau 1	20 pieds fort (2x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)
	Niveau 2	5 pieds faibles (3x)	Niveau 2	20 pieds faible	Niveau 2	30 pieds faible
	Niveau 3	8 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	5 têtes (2x)	Niveau 3	10 têtes (2x)
	Niveau 4	10 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	10 alternés (2x)	Niveau 4	20 alternés (2x)
	Niveau 5	20 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)	Niveau 5	15m en mouvement (2x)
Période Avril -Juin	Niveau 1	2 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 1	20 pieds fort (3x)	Niveau 1	30 pieds fort (3x)
	Niveau 2	4 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)	Niveau 2	30 pieds faible (2x)
	Niveau 3	8 pieds droit+3 pieds gauche(2x)	Niveau 3	5 têtes (2x)	Niveau 3	10 têtes (2x)
	Niveau 4	10 pieds droit+4 pieds gauche(2x)	Niveau 4	10 alternés (3x)	Niveau 4	20 alternés (3x)
	Niveau 5	30 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (3x)	Niveau 5	15m en mouvement (3x)

