



# U10/U11

CALENDRIER  
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

DÉFIS TECHNIQUES > DÉFI CONDUITE DE BALLE



## LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

**A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :**

- > 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

