

# CAHIER DES JEUX et DEFIS

## A METTRE EN PLACE

---



PHASE 3  
U13 Niveau 1,2 et 3



| Objectifs  | « S'amuser grâce au sport » → « Apprendre à s'entraîner »        |                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| DATES      | U 13 niveau 1 et 2                                               | U13 niveau 3                                             |
| 17/02/2024 | Test Jonglerie « Pied Fort »                                     | Test Jonglerie « Pied Fort »                             |
| 16/03/2024 | Test Jonglerie « Pied Faible »<br>Ou 2 <sup>ème</sup> tour Pitch | Test Conduite de Balle<br>Ou 2 <sup>ème</sup> tour Pitch |
| 23/03/2024 | Test Conduite de Balle                                           | Jeu : Du 1 vs 0 au 1 vs 1                                |
| 06/04/2024 | Défi Jonglerie Pied Fort<br>Ou Finale Départementale Pitch       | Jeu : 3 buts à attaquer-3 buts à défendre                |
| 13/04/2024 | Défi Jonglerie Pied faible                                       | Test Jonglerie « Pied Fort »                             |
| 11/05/2024 | Défi Conduite de balle                                           | Test Jonglerie « Pied <u>Faible</u> »                    |
| 18/05/2024 | Défi Jonglerie Pied Fort                                         | Test Conduite de Balle                                   |
| 25/05/2024 | Défi Jonglerie Pied faible                                       | Jeu : Du 1 vs 0 au 1 vs 1                                |
| 01/06/2024 | Défi Conduite de balle                                           | Jeu : Du 1 vs 0 au 2 vs 2                                |

Les Défis et les jeux sont à retrouver sur le site du District Oise Football ([oise.fff.fr](http://oise.fff.fr)) onglet « jeunes » puis onglet « U11-U13 » et **sur la feuille de plateau de la journée correspondante.**

Nous vous rappelons que les tests, défis et jeux sont destinés à améliorer le niveau technique de nos jeunes joueurs.

- Les tests vous permettent d'évaluer la progression de vos joueurs sur la saison et nous permettent d'avoir une visibilité sur les joueurs
- Les défis améliorent la maîtrise technique des joueurs sous la forme d'un challenge entre les équipes.
- Les jeux ont pour objectif de travailler la créativité des joueurs, l'intelligence tactique et la justesse technique lors d'une rencontre.

Nous souhaitons que les rencontres du samedi soient considérées comme un entraînement supplémentaire, où le joueur peut retrouver un travail technique sous la forme d'un test, d'un défi ou d'un jeu et un match. Ce qui vous permettra de renforcer le travail effectué lors de la (ou des) séance(s) effectuée(s) lors de la semaine.

C'est également, grâce à votre engagement et à votre exemplarité, l'occasion pour vous de faire passer les valeurs du football :

**Plaisir**

**Respect**

**Engagement**

**Tolérance**

**Solidarité**

# LES TESTS

- A réaliser avant le début du match:
- fraîcheur du joueur pour réaliser une performance
  - préparation au match (athlétique et mental)

## Test Jonglerie

### « Pied fort »

Objectif: 50 contacts

Réalisation du test:

Départ ballon au sol

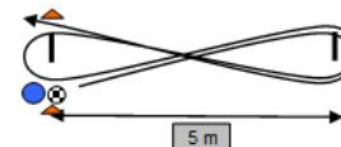
Aucune surface de rattrapage

1 seul essai

## Test Conduite de balle

Réalisation du test :

**Test chronométré.** Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon. Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets. 2 essais (Un en partant à droite du piquet, l'autre à gauche).



**Merci de reporter les résultats sur la feuille de présence**



# LES DEFIS

- A réaliser avant le début du match:
- fraîcheur du joueur pour réaliser une performance
  - préparation au match (athlétique et mental)

## Défi Jonglerie « Pied fort » ou « Pied faible »

1 jeune face à un 1 autre par numéro– Le comptage est effectué par le joueur en attente – Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif (1 seul essai par joueur) (Pied fort ou Pied faible) – Départ ballon au sol –

## Défi Conduite de balle

1 jeune face à 1 jeune par numéro. Les joueurs réalisent en parallèle l'atelier conduite utilisé lors du test (mise en place de 2 ateliers). Le joueur qui réalise le 1<sup>er</sup> le parcours remporte son défi. Choix du côté de départ à la liberté du joueur

Nécessité d'un ballon pour 2 par équipe

**Merci de reporter le nombre de défis remportés par équipe sur la feuille de résultat**



---

# LES JEUX

(Les jeux sont à réaliser quand une équipe ne joue pas)



## Du 1 vs 0 au 1 vs 1

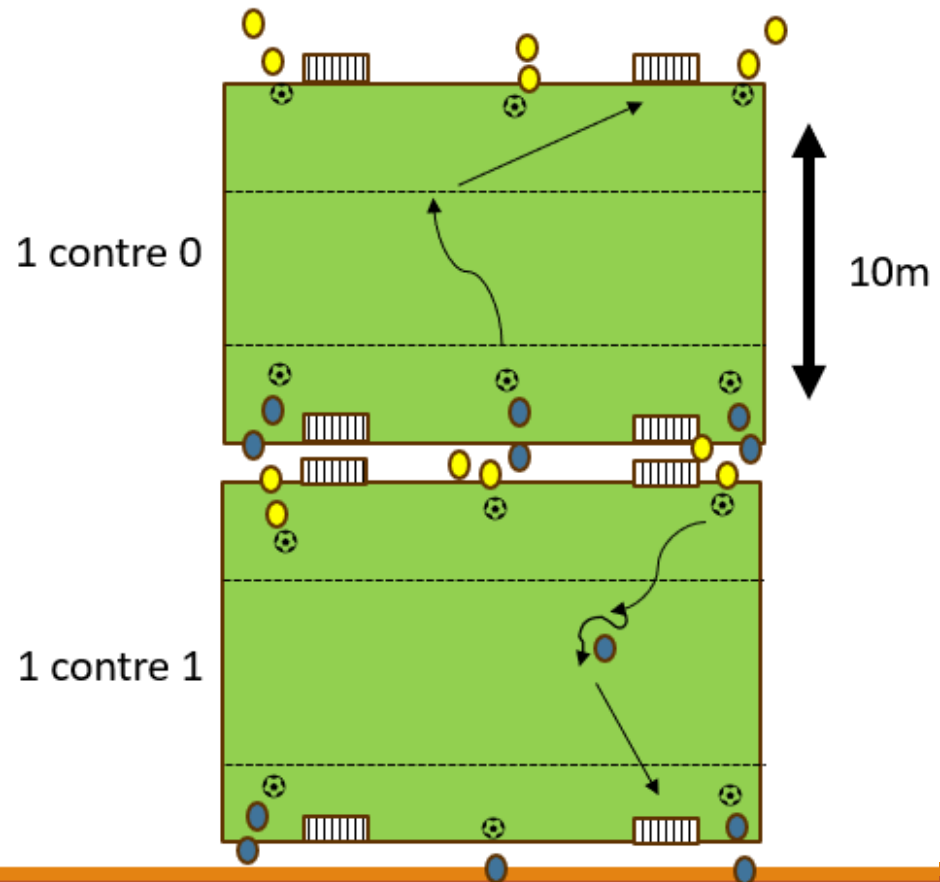
*(jeu à réaliser quand une équipe ne joue pas)*

### Objectifs:

- Gestion des transitions
- Gestion du 1 vs 1
- Gestion des petits espaces

### Organisation:

- 2\*8min
- 1 terrains du 10\*15m
- Inverser les rôles à la moitié du temps



### Organisation:

- 2\*8min
- 1 terrains du 10\*15m
- Inverser les rôles à la moitié du temps

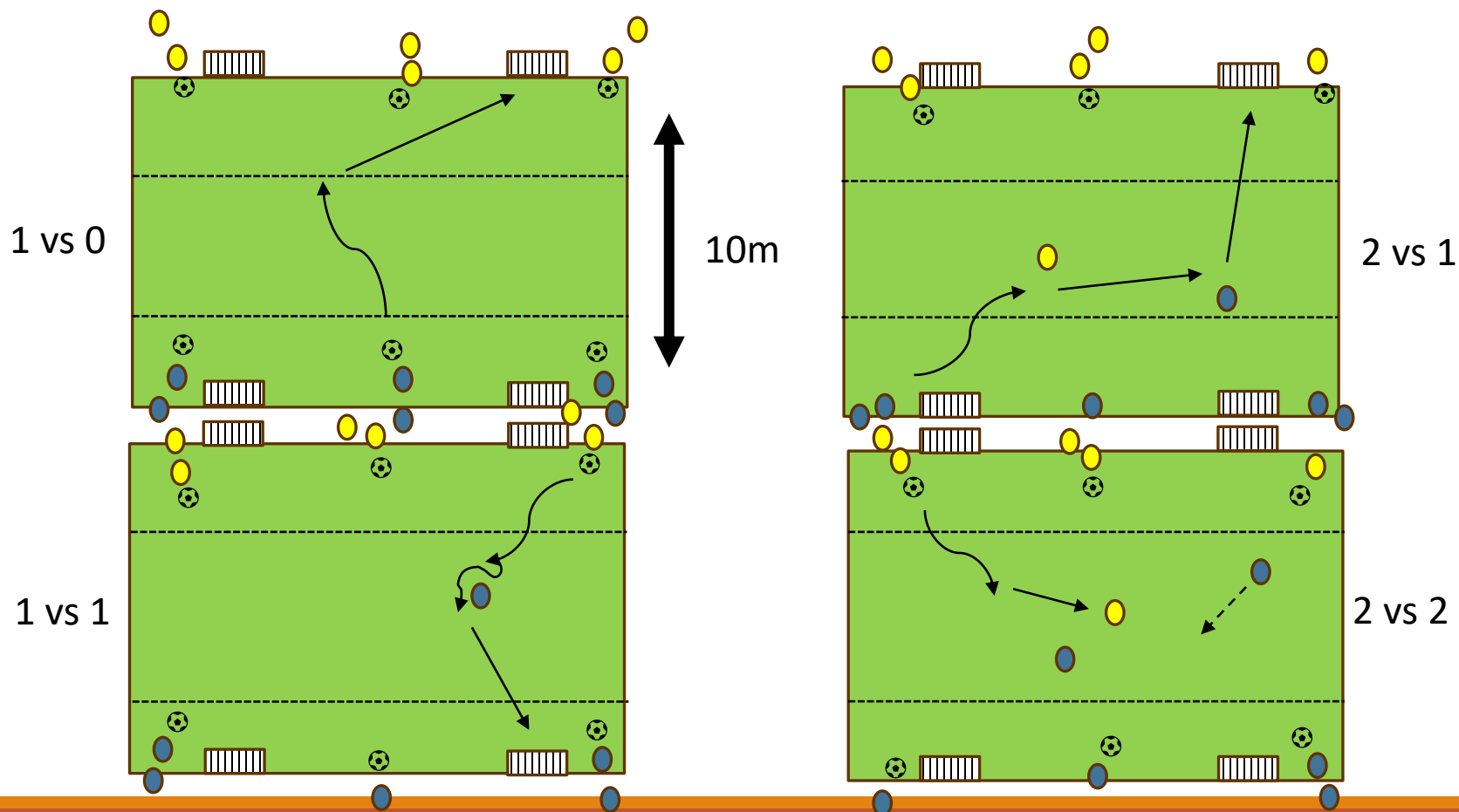
### Objectifs:

- Gestion des transitions
- Gestion du 1 vs 1
- Gestion des petits espaces



## Du 1 vs 0 au 2 vs 2

*(jeu à réaliser quand une équipe ne joue pas)*



### Organisation:

- 15 min
- 40\*30 m

### Objectifs:

- Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
- Marquer dans un des 3 buts

### Consignes:

- 3 points lorsque le but est marqué sans changement de couloir
- 2 points si un changement
- 1 point si 2 changements

3 Buts à attaquer

-

3 Buts à défendre

