CAHIER DES JEUX et DEFIS
A METTRE EN PLACE

PHASE 3
U13 F

TESTS-DEFIS-JEUX POUR LA CATEGORIES U13F 3EME PHASE 2023-2024

Objectifs	***« S'amuser grâce au sport »*** ***« Apprendre à s'entraîner »***
DATES	**U13F**
17/02/2024	Test Jonglerie « Pieds alternés »
16/03/2024	2ème tour Pitch
23/03/2024	Test Conduite de Balle
06/04/2024	Finale Départementale Pitch ou Challenge Départemental U13 Foot à 5
13/04/2024	Jeu : 2 buts à attaquer-2 buts à défendre
11/05/2024	Jeu : Balle au capitaine
18/05/2024	Test Jonglerie « Pieds alternés »
25/05/2024	Atelier du Programme Educatif Fédéral : Culture Foot
01/06/2024	Test Conduite de balle

Les Défis et les jeux sont à retrouver sur le site du District Oise Football (oise.fff.fr) onglet « jeunes » puis onglet « U13-U11 » puis « cahier de jeux et défis u11 ou u13.***Les résultats des défis et tests seront à reporter sur la feuille de présence.***

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 maitrise 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 quand l'équipe ne joue pas

Test Jonglerie

Objectif:

20 contacts pieds alternés

Réalisation du test:

Possibilité de départ ballon à la main

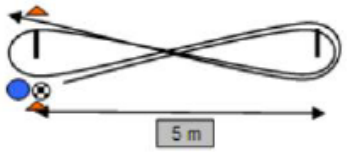
Aucune surface de rattrapage

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 JEUX

(A réaliser quand l’équipe ne joue pas)

2 buts à attaquer
-
2 buts à défendre

Organisation:

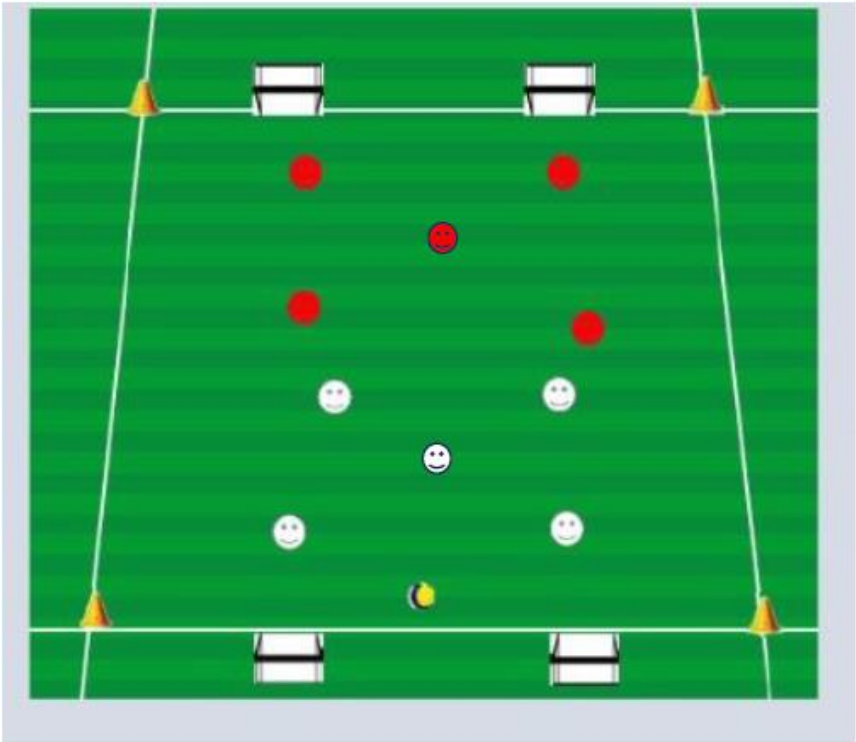
- 12 min
- 20*15 m

Objectifs

- Coopérer pour marquer

But:

- Marquer dans un des 2 buts



La balle au capitaine

Organisation:

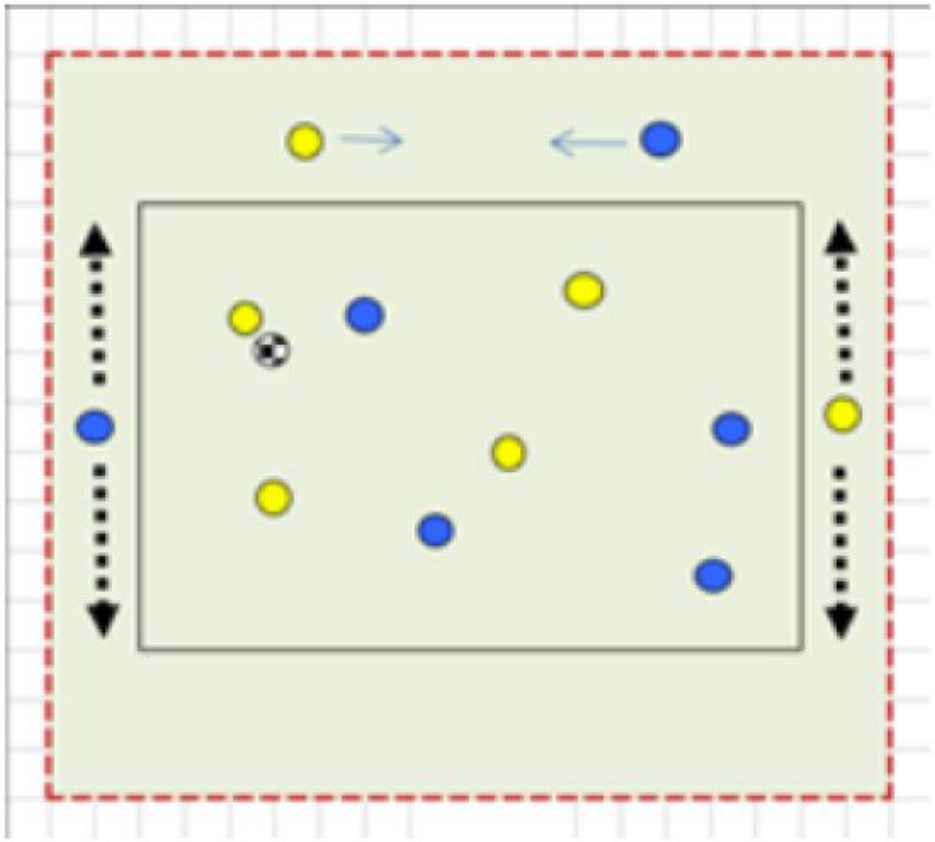
- 12 min
- 30*20 m

Objectifs

- Occuper l'espace en largeur et en profondeur

But:

- Faire une passe au capitaine



JEU DU PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Matérialiser 4 zones distinctes :
  - La zone « questions » : L'animateur pose une question à 2 joueurs
  - La zone « technique » : C'est un parcours technique à réaliser le plus rapidement possible
  - La zone « porte » : Elle permet de répondre à la question posée. Elle se situe à la fin de la zone « technique »
  - La zone « duel » : C'est la zone ou les 2 joueurs s'affrontent sur un duel

- Inviter un joueur de chaque équipe dans la zone « questions ». Pour les 2 joueurs :
  - Écouter la question posée
  - Réaliser le parcours technique le plus rapidement possible
  - Déposer le ballon dans la « bonne » porte (A - B) correspondante à la « bonne » réponse.

Le joueur qui franchit la « bonne » porte en premier se retrouve « attaquant ».
L'autre joueur est « défenseur ».
Ces deux joueurs s'affrontent dans la zone « duel ».
L'attaquant doit éliminer son adversaire et marquer le but pour obtenir 1 point.
Le défenseur ne peut pas marquer de point.

Modélisation de l'atelier :

	Questions	Réponses
1	En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin.	*Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet).*
2	Comment appelle-t-on la ligne au centre du terrain ?	*La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne).*
3	Quel poste n'existe pas au football : Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée.	*Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby.*
4	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	*Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoires mais…fortement conseillés).*
5	Comment appelle-t-on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	*Le rond central.*
6	Mon 1er est le verbe « suer » à la 1ère personne du présent, mon 2ème accueille les bateaux, on marche sur mon 3ème. Mon tout crie dans les tribunes.	*Supporters (sue-port-terre).*
7	Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 secondes, 1 minute ou le temps qu'il veut ?	*6 secondes (au-delà, l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse).*
8	Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	*Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992).*
9	En cas d'égalité à l'issue du temps règlementaire, comment appelle-t-on la période qui précède la séance des tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	*Les prolongations (2 x 15 minutes).*
10	Mon 1er relie 2 mots entre eux, mon 2e est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde.	*Étoile (et - toile).*
11	Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération ou Football ?	*France (FFF : Fédération Française de Football).*
12	En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du monde en 1998 ?	*Le Stade de France (inauguré en 1998, ce stade peut accueillir 80 000 personnes).*
13	Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les quatre ans ou tous les deux ans ?	*Tous les quatre ans (il se joue deux ans après la Coupe du monde).*
14	Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	*Corne de zébu.*
15	Quel objet les capitaines peuvent-ils échanger avant le match ?	*Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent).*