



DISTRICT DES YVELINES DE FOOTBALL

Epreuves Techniques

**Pôle Féminin D.A.P.
Commission Technique
Saison 2018/2019**



DEFIS TESTS TECHNIQUES U13 F

- Constats :

les résultats des jeunes filles aux épreuves techniques réalisées lors de la Finale Départementale du Festival Foot U13 Pitch 2018 sont en progression par rapport à la saison passée mais restent insuffisants !

- Objectifs :

Poursuivre l'accompagnement des jeunes filles U12 & U13 en vue des épreuves techniques qu'elles devront réaliser lors de la Finale Départementale du Festival Foot U13 Pitch 2019



DEFIS TESTS TECHNIQUES U13 F

- Objectifs :

Proposer aux Encadrants des exemples d'exercices évolutifs favorisant l'apprentissage et le perfectionnement de la maîtrise du ballon (gestes techniques) :

Jonglerie, Conduite de balle, tir de précision...

Proposer aux clubs des outils afin d'évaluer les progrès techniques réalisés par les joueuses tout au long de la saison.



CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

Présentation Des Défis Techniques évolutifs sur la saison



Épreuve de Jonglerie U13 F

Rappel des Objectifs :

Perfectionnement de la technique individuelle : maîtrise du ballon

Amélioration de la Concentration lors de la réalisation d'un geste technique

Autonomie : Collaboration avec un partenaire, adversaire de jeu pour le comptage des jongles en statique

Défi collectif : prise en compte du résultat des 8 meilleures joueuses de l'équipe

Épreuve de Jonglerie U13 F

- Cette épreuve sera organisée avant le début des rencontres et les résultats sportifs seront inscrits sur la fiche règlementaire ainsi que la feuille de match.
- Les joueuses des 2 équipes sont associées par 2 sous le format « miroir ». Le n°1 de l'équipe A, avec le n°1 de l'équipe B, etc. Elles sont chargées de compter alternativement les jongles effectuées par la joueuse adverse.
- Elles commencent la jonglerie « pied ». A l'issue, Elles communiquent leurs résultats aux éducateur(trice)s présent(e)s ; la joueuse de l'équipe A communique le score de la joueuse B et vice versa.
- L'éducateur(trice) du club recevant, note alors les scores sur la feuille sous le regard de l'éducateur(trice) visiteur(se) qui chronomètre.
- Les joueuses réitèrent ensuite la même procédure pour la jonglerie « autre pied » ou de la « tête ».

Épreuve de Jonglerie U13 F

Protocole :

- Le but est de faire le maximum de jongles consécutifs (avec ou sans surface de rattrapage) en un temps donné : sur 1' pour le (ou les) pied(s) droit/gauche, avec obligation de reposer le pied de frappe au sol après chaque touche de balle et enfin, sur 30'' pour la tête.
- Le signal de départ est donné par l'Éducateur(trice) chronométréur.
- Si le ballon tombe au sol avant la fin du temps imparti, la joueuse peut jongler à nouveau, **mais en reprenant le comptage à zéro.**
- Il n'y a pas de nombre maximal de jongles à atteindre. C'est le meilleur score obtenu pendant le temps imparti qui est retenu et inscrit sur la feuille.

Epreuves de jonglerie évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 22/09
au 20/10
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée

Du 17/11
au 15/12
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée

Prendre du plaisir à progresser !

Epreuves de jonglerie évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 19/01
au 16/02
5 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
aucune surface de rattrapage autorisée

Du 16/03
au 25/05
6 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main (tête) et au sol (pieds) :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée
- Sur 30 secondes : réaliser le maximum de jonglerie de la tête

Prendre du plaisir à progresser !



CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL Catégorie U13 F

DEFI TECHNIQUE = EPREUVE DE JONGLERIE

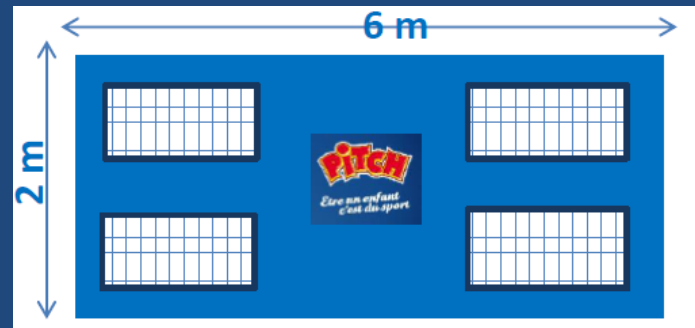
OBLIGATOIRE ET SYSTEMATIQUE AVANT
TOUTES LES RENCONTRES U13 F

Inscription du score sur la feuille de match
informatisée rubrique « tir au but »



FESTIVAL FOOT U13 PITCH

Présentation Défis Techniques



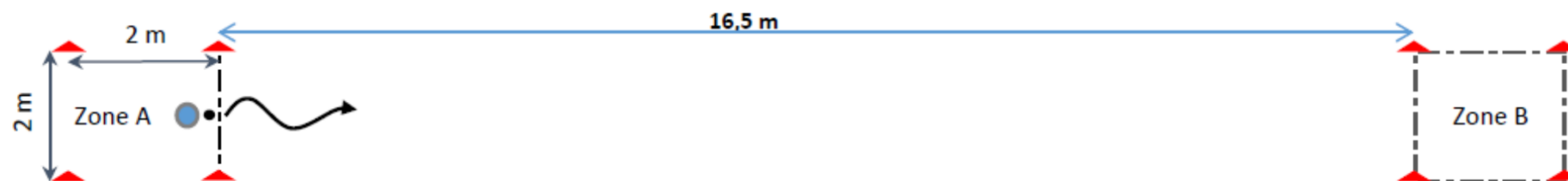
**Le Défi Jonglerie (Epreuves spécifiques)
vous sera communiqué en janvier 2019**

Tests à réaliser lors des séances d'entraînement

Parcours chronométré

DEFIS TESTS TECHNIQUES CATEGORIE U13 F - Période : Janvier à Mai

1. Parcours chronométré sur une distance de 16,5 mètres : conduire le ballon d'une zone A à une zone B

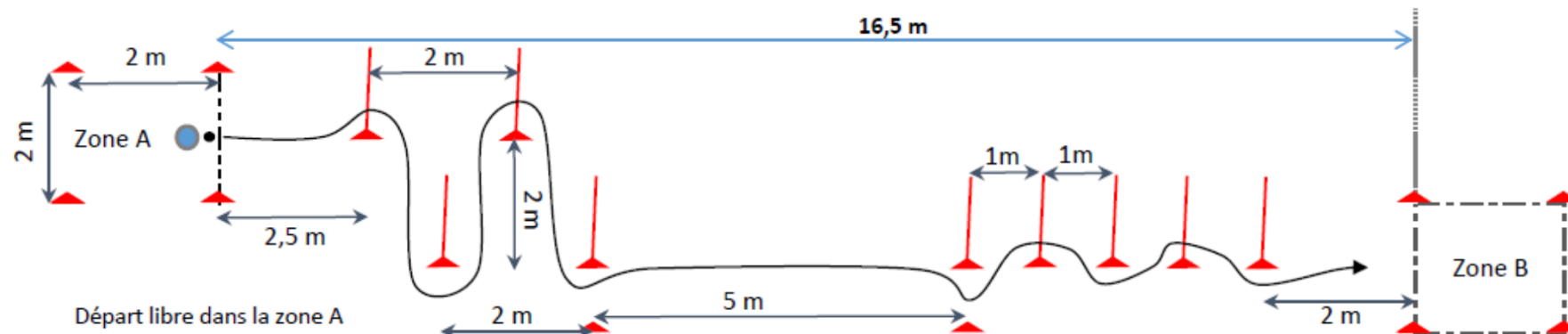


Départ libre dans la zone A
Ballon dans la zone A

Arrêt du chonomètre après arrêt du ballon dans la zone B (Pied sur le ballon)

Possibilité d'effectuer le parcours en format duel(s) entre 2 ou plusieurs joueuses

2. Parcours chronométré sur une distance de 16,5 mètres : conduire le ballon d'une zone A à une zone B



Départ libre dans la zone A
Ballon dans la zone A

Arrêt du chonomètre après arrêt du ballon dans la zone B (Pied sur le ballon)

Possibilité d'effectuer le parcours en format duel(s) entre 2 ou plusieurs joueuses

Prendre du plaisir à progresser !

Tests à réaliser lors des séances d'entraînement

Tirs de précision

DEFIS TESTS TECHNIQUES CATEGORIE U13 F - Période : Janvier à Mai

3. Tirs de précision : Conduire son ballon et frapper au but dans la zone de tir (zone A ou B)

Départ libre en conduite de balle dans la zone de son choix

Zone A

Zone B

ligne 17 m

ligne 13 m

4 m

ligne 9 m

9 m

But de 6 m

Objectif : atteindre les cibles (Cônes de 2 couleurs, constri-foot)
Placer les constri-foots à 1 m des poteaux de but.

1 point attribué pour 1 cône rouge

3 points attribués pour 1 cône jaune

5 points attribués pour 1 constri-foot

Déclencher le tir dans la zone A ou B avant la ligne des 9 m

Attribuer 4 ballons par joueuse et additionner le nombre de points marqué par obstacle (cône, constri-foot) touché ou renversé.

Evolutions : Possibilité d'augmenter la difficulté : en éloignant la zone de tir (ligne des 13 m / ligne à 17 m) ; en imposant un pied de frappe...

4. Tirs de précision : Jongler et frapper au but de volé ou 1/2 volé dans la zone de tir (zone A ou B)

Départ libre ballon au sol ou à la main dans la zone de son choix

Déclencher le tir dans la zone A ou B avant la ligne des 9 m

Zone A

Zone B

ligne 13 m

4 m

ligne 9 m

9 m

But de 6 m

Objectif : atteindre les cibles (Cônes de 2 couleurs, constri-foot)
Placer les constri-foots à 1 m des poteaux de but.

1 point attribué pour 1 cône rouge

3 points attribués pour 1 cône jaune

5 points attribués pour 1 constri-foot

Etape 1 :
Effectuer 1 jongle et laisser rebondir le ballon dans la zone et tirer au but

Etape 2 :
Effectuer 1 jongle et sans laisser rebondir le ballon au sol tirer au but

Attribuer 4 ballons par joueuse et additionner le nombre de points marqué par obstacle (cône, constri-foot) touché ou renversé.

Evolutions : augmenter progressivement le nombre de jongles à réaliser avant de tirer (15 jongles) ; imposer un pied de frappe, limiter les cibles (constri-foot uniquement)...

Prendre du plaisir à progresser !

Défis Techniques : Epreuves spécifiques

Période :

Mars/
Avril
2019

4 à 8
séances

- 6 Séances d'entraînement minimum :
 - Entraînement semaine du 16/03/2019
 - Entraînement semaine du 23/03/2019
 - Entraînement semaine du 30/03/2019
 - Entraînement semaine du 06/04/2019
- Finale Départementale Festival Foot U13 le 06/04/2019



FESTIVAL FOOT U13 PITCH



Le lauréat de l'édition 2017-2018 du Festival Foot U13 - Pitch :
Olympique Lyonnais dans la catégorie "Féminine"

Bonne saison



DISTRICT DES YVELINES DE FOOTBALL

Merci de votre Attention



COUPE DU MONDE FÉMININE
FRANCE 2019

**Le Même temps de jeu pour Toutes !
Un Droit pour les Joueuses...
Un Devoir pour les Educateur(trice)s !**