

CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

Présentation Défi Technique évolutif sur la saison : Épreuve de jonglerie U13F





POURQUOI INTÉGRER UN DÉFI TECHNIQUE ?

- > ASPECT LUDIQUE
- > PLAISIR
- > ENGAGEMENT
- > APPRENTISSAGE
- > PROGRESSION

PHILOSOPHIE
ET OBJECTIFS

CRITÉRIUM U13F A 8

UN ÉCHAUFFEMENT



UN DÉFI TECHNIQUE

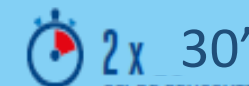


UN PROTOCOLE FAIR-PLAY

Avant et après la rencontre



1 RENCONTRE 8 C 8



60' DE RENCONTRE MAX PAR JOUR

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DES RENCONTRES « CRITÉRIUM » U12/U13

- P**ermettre et garantir un temps de jeu égal à tous(tes),
- L**aisser jouer les enfants,
- A**ccepter les erreurs et valoriser les réussites,
- I**nciter les enfants à prendre des initiatives,
- S**e servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,
- I**mpliquer les joueurs sur les différents postes,
- R**appeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine.



Épreuve de Jonglerie U13F

Rappel des Objectifs :

**Perfectionnement de la Technique
Individuelle : maîtrise du ballon**

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

**Défi collectif : prise en compte du résultat au
prorata des joueuses présentes de l'équipe**

Epreuves de jongleries évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 08/11
au 13/12/2025
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
 - Sur 30 secondes : 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 17/01/2026
au 14/02/2026
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
 - Sur 30 secondes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
 - Sur 30 secondes : 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 jongleries évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 21/03
au 11/04/2026
3 journées

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

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 30 secondes : Jonglerie en mouvement sur la longueur des 13 m de la surface de réparation du terrain football à 8 en défi avec la joueuse adverse
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact

Du 09/05
au 06/06/2026
4 journées

- **Etre capable de réaliser l'objectif suivant :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 30 secondes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche – Défi annoncé avant l'épreuve (3 Niveaux : +15 Jongles (1pt), +20 Jongles (2 pts), +25 jongles (3 pts))
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact

Prendre du plaisir à progresser !



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

ORGANISATION

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.
Fixer le ballon du regard.
Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

CONTRAT BRONZE		CONTRAT ARGENT		CONTRAT OR	
niveau 1	1 pied (1x)	niveau 1	1 pied faible (1x)	niveau 1	1 pied faible (5x)
niveau 2	1 pied (2x)	niveau 2	1 pied faible (2x)	niveau 2	2 pieds faibles (4x)
niveau 3	1 pied (3x)	niveau 3	1 pied faible (3x)	niveau 3	15 pieds (32)
niveau 4	1 pied (4x)	niveau 4	1 pied faible (4x)	niveau 4	4 pieds alternés (2x)
niveau 5	1 pied (5x)	niveau 5	5 pieds (2x)	niveau 5	6 pieds alternés (2x)
niveau 6	2 pieds (1x)	niveau 6	1 pied droit + 1 pied gauche (1x)	niveau 6	8 pieds alternés (2x)
niveau 7	2 pieds (2x)	niveau 7	1 pied droit + 1 pied gauche (2x)	niveau 7	10 pieds alternés (2x)
niveau 8	2 pieds (3x)	niveau 8	1 pied droit + 1 pied gauche (3x)	niveau 8	4 pieds alterné + 2 cuisses (2x)
niveau 9	2 pieds (4x)	niveau 9	1 pied droit + 1 pied gauche (4x)	niveau 9	6 pieds alterné + 2 cuisses (2x)
niveau 10	2 pieds (5x)	niveau 10	1 pied droit + 1 pied gauche (5x)	niveau 10	3 pieds faibles (3x)
niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1x)	niveau 11	2 pieds + 1 cuisse (1x)	niveau 11	4 pieds faibles (3x)
niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2x)	niveau 12	2 pieds + 1 cuisse (2x)	niveau 12	5 pieds faibles (3x)
niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3x)	niveau 13	2 pieds + 1 cuisse (3x)	niveau 13	8 pieds alterné + 2 cuisses (2x)
niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4x)	niveau 14	2 pieds + 1 cuisse (4x)	niveau 14	10 pieds alterné + 2 cuisses (2x)
niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5x)	niveau 15	2 pieds + 1 cuisse (5x)	niveau 15	20 pieds (2x)
niveau 16	3 pieds (1x)	niveau 16	6 pieds (1x)	niveau 16	2 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)
niveau 17	3 pieds (2x)	niveau 17	7 pieds (2x)	niveau 17	4 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)
niveau 18	3 pieds (3x)	niveau 18	8 pieds (3x)	niveau 18	8 pieds droits + 3 pieds gauches (2x)
niveau 19	3 pieds (4x)	niveau 19	9 pieds (4x)	niveau 19	10 pieds droits + 4 pieds gauches (2x)
niveau 20	3 pieds (5x)	niveau 20	10 pieds (5x)	niveau 20	30 pieds (2x)

VARIABLES

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long

Larg

DURÉE TOTALE

10' à 12'

SÉQUENCE

3 x 4'

EFFECTIF

Joueurs	10
---------	----

10

68

100



→ **dénaceme**

1

concrete

→ passe / t

LE JONGLAGE

CRITERES DE REALISATION

Veiller à :

- Utiliser le cou du pied
- Pointe de pied tendue et cheville verrouillée = Pied tendu à l'horizontal - « les lacets vers le ciel »
- Frapper le ballon en dessous et au milieu
- Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie, ...
- Reprise d'appui après chaque contact du ballon
- Fixer le regard sur le ballon
- Ecarter les bras pour un meilleur équilibre

