



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



St Orens Football Club

16 09 2015

Nb participants : 80

District

DISTRICT DE FOOTBALL
Haute Garonne
MIDI-TOULOUSAIN

Thématique

Culture foot



Nom de l'action

Challenge Technique

Résumé de l'action

Les éducateurs et le directeur technique ont mis en place un challenge technique en début de saison pour les catégories U11 U13 .

Tous les trimestres des tests sont fait afin de voir l'évolution technique de l'ensemble de l'école de football pour les catégories nommé ci-dessus , le but étant de faire progresser les enfants avec un petit challenge qui récompense les meilleurs performances par catégorie avec remise du trophée et affichage de la photo au club house.

Le gagnant garde le trophée pendant un trimestre puis le remet en jeu pour le trimestre suivant.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Catégorie U11 : Mr Thomas Mathéo
Educateur : Sarda Jean-luc



Total jongles : 20
Pied Droit : 24
Pied Gauche : 02

Gagnant du premier challenge techniq
Catégorie U10 : Mr Flitti Chahine
Educateur : Sarda Jean-luc



Total jongles : 14
Pied Droit : 12
Pied Gauche : 02

Gagnant du challenge technique Saison 2014 -2015 (2 Trimestre)

Catégorie U11 : Mr Chhaibi Meliss
Educateur : Chaumes Valérie



Total jongles : 27
Pied Droit : 11
Pied Gauche : 16

Jonglerie pied

C'est la base de la technique du footballeur. Elle montre la capacité à maîtriser le ballon sa puissance sa trajectoire et nécessite une grande concentration lors de son exécution

❖ Critères de réussite

- Regard fixé sur le ballon
- Tête décontractée tout en restant concentré sur le ballon
- Jambe d'appui disponible et légèrement fléchie
- Jambe de frappe semi-tendue
- Cou du pied dur (cheville verrouillée) et présenté à l'horizontale pour éviter que le ballon revienne trop près du corps (pointe du coup de pied trop haut par rapport à la cheville) ou trop loin (pointe du coup de pied trop basse)
- Buste légèrement penché en avant et bras servant de balancier
- Frapper le ballon par-dessous et au centre de celui-ci
- Hauteur du ballon entre le pied et l'épaule du joueur
- Laisser descendre le ballon et poser le pied entre chaque contact afin de replacer correctement la jambe d'appui pour enchaîner

Catégorie U13 : Mr Lacroix Gautier
Educateur : Delacroix Thierry



Total jongles : 322
Pied Droit : 280
Pied Gauche : 042