



# U10-U11 – JOUR DE COUPE 4 équipes

U10-U11

Un Football pour tous les enfants



## Jour de Coupe

3 rencontres de 20 min  
Défi technique « Tirs au but » avant chaque rencontre

## LES RENCONTRES

- Match 1 : A v B et C v D
- Match 2 : A v C et B v D
- Match 3 : A v D et B v C

## LA SÉANCE DE TIRS AU BUT

- 4 tirs par séance
- Tous les enfants tirent à minima 1 pénalty
- Objectifs : marquer le plus de pénalty et le plus rapidement possible
- Chronomètre : Début et fin au contact du pied avec le ballon (1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup>)
- Le gardien de but se concentre sur ses arrêts et tirent un pénalty



En cas d'égalité à la fin de la rencontre, l'équipe qui a gagné la séance de tirs au but est désigné vainqueur (Nbre de buts puis chronomètre)



Passion

Plaisir

**Pratique : 8 v 8 dont GB**

**Espace de jeu : Terrain Foot à 8**

**Nbre d'équipes : 4**

## Contenu :

- Tir au but avant chacune des rencontres
- 3 matchs de 20 min
  - Match 1 : A v B et C v D
  - Match 2 : A v C et B v D
  - Match 3 : A v D et B v C

## Classement à la journée

En cas de match nul, l'équipe ayant gagné la séance des tirs au but est considéré **vainqueur**.

## Lois du jeu :

- Football à 8
- Pause coaching

## Organisation des tirs au but :

4 tireurs par match

- Faire tirer une fois tout le monde y compris le gardien de but
- Chaque équipe enchaîne ses 4 tirs au but + Chronométrage
- En cas d'égalité, l'équipe qui aura mis le moins de temps sera désignée vainqueur.

