

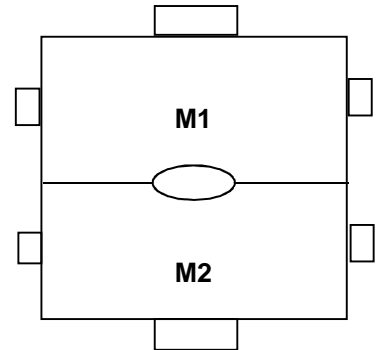


DEROULEMENT D'UN PLATEAU CRITERIUM U10 - U11

2 terrains sur 1 terrain à 11.

CRITERIUM =

Un échauffement + un défi technique +
protocole Fair Play + Matches + jonglage



LES ROTATIONS : Choisir en fonction du nombre d'équipes et de terrains

M = Match J = Jonglage R = Repos

1 terrain - 1 sequence = 25 min (2X12min 30s)

3 EQUIPES	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3
EQUIPE 1 :	M1	M1	J
EQUIPE 2 :	M1	J	M1
EQUIPE 3 :	J	M1	M1

1 terrain - 1 sequence = 25 min (2X12min 30s)

4 EQUIPES	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3	Sequence 4
EQUIPE 1 :	M1	J	R	M1
EQUIPE 2 :	M1	R	M1	J
EQUIPE 3 :	J	M1	M1	R
EQUIPE 4 :	R	M1	J	M1



2 terrains - 1 sequence = 25 min (2X12min 30s)

4 EQUIPES	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3
EQUIPE 1 :	M1	M1	J
EQUIPE 2 :	M1	M2	J
EQUIPE 3 :	M2	M1	J
EQUIPE 4 :	M2	M2	J

2 terrains - 1 sequence = 25 min (2X12min 30s)

5 EQUIPES	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3
EQUIPE 1 :	M1	M1	J
EQUIPE 2 :	M1	M2	J
EQUIPE 3 :	M2	M2	J
EQUIPE 4 :	M2	J	M1
EQUIPE 5 :	J	M1	M1