

# CHALLENGE JO BUREL U11 – 2019

## QUIZZ REGLES DE VIE

Equipe : .....

1. Quel est le bon réflexe à avoir si je me fais une entorse (cheville, genou) ?

- Mettre du « chaud » et continuer à jouer
- Mettre du « froid » et arrêter de jouer**
- Ne rien dire à personne pour continuer à jouer

2. Quel temps de sommeil un jeune de 9-10 ans doit-il respecter pour optimiser ses performances sportives ?

- 5 heures
- 7 heures
- 9 heures**

3. Quel est le rôle du capitaine :

- Faire hip hip hourra à la fin du match quand on a gagné
- Veiller au bon comportement de ses partenaires**
- Contester les décisions de l'arbitre

4. Lorsque je m'entraîne, je dois boire de l'eau :

- Avant et pendant l'effort
- Pendant et après l'effort
- Avant, pendant et après l'effort**

5. De quelle couleur est le carton qui valorise un(e) joueur (se) dont le comportement est exemplaire ?

- Vert**
- Blanc
- Jaune

# CHALLENGE JO BUREL U11 – 2019

## QUIZZ REGLES DU JEU

Equipe : .....

1. Quelle est la durée légale d'une pause coaching en U11 ?

- 2 minutes**
- 10 minutes
- 15 minutes

2. Le gardien de mon équipe prend le ballon à la main sur une passe en retrait volontaire d'un partenaire. De quelle nature est la sanction ?

- Pas de sanction
- Coup franc direct
- Coup franc indirect**

3. Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?

- Le mur**
- L'alignement
- Les défenseurs

4. Combien d'équipes sont qualifiées pour la Coupe du Monde Féminine FRANCE 2019 ?

- 16
- 20
- 24**

5. Laquelle de ces 3 équipes n'est pas dans le groupe de l'équipe de France Féminine A ?

- République de Corée
- Suède**
- Nigéria