



LE DÉFI JONGLAGE



DISTRICT DE CHARENTE-MARITIME

U11F à U17F

1

A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable

LES BLEUS, C'EST PARTI POUR L'30 PIED DROIT !



4

Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)

5

Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

OBJECTIFS	PIED FORT	PIED FAIBLE	TETE	ALTERNE PD/PG	DEPART	TOUCHE DE RATTRAPAGE AUTORISEE
U13F à U17F	50	50	50	50	BALLON AU SOL	0
U12F	50	50	30	30	A LA MAIN OU AU SOL	1
U11F	50	30	10	10	A LA MAIN	2

