LE DÉFI JONGLAGE U13

DISTRICT DE CHARENTE-MARITIME

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.

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.

4

Objectifs évolutifs sur la saison :

OBJECTIFS	PIED FORT	PIED FAIBLE	TETE	ALTERNE PD/PG
1ERE PHASE SEPTEMBRE / DECEMBRE	**50**	**30**	**30**	
2EME PHASE JANVIER / JUIN	**50**	**50**	**30**	**30**

5

Organisation :

> 1 ballon par binôme

> Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.

> 1 feuille de jongleries

> 1 chronomètre

6

Départs :

DEPARTS		
D1 / D2	→	AU PIED
D3 / D4	→	A LA MAIN AUTORISE