DEFI JONGLAGES U13F

2025 / 2026

LE DEFI-JONGLAGES

OBJECTIFS

1/ Jongler de manière régulière.

2/ Améliorer le niveau technique des joueuses par le développement de la coordination spécifique et des habiletés techniques

IMPORTANT !

Inscription du résultat sur FMI pour les U13F

Case « Observations d'après match » – ou cocher case tirs aux buts

LE DEFI-JONGLAGES

- Avant les matchs.
- Pas d'incidence au classement.
- Suivi de l'épreuve à chaques vacances scolaires
- Valorisation de la meilleure équipe de chaque niveau en fin de saison.

- On classe ses joueuses de 1 à 12.
- Les N° 1 ensemble…à N° 12
- 1 ballon par binôme et 3 essais maxi.
- **Pas de surface de rattrapage**
- Elite départ au pied si possible
- Quand les joueuses arrivent devant le responsable, les gagnantes vont à droite, les perdantes à gauche et si match nul elles vont derrière et on compte qui a le plus de gagnantes.

	BRASSAGE 1ERE PHASE
Phase 1 **Septembre à Octobre**	**15 pieds fort** **6 pieds faible**
Phase 2 **Novembre à Décembre**	**20 pieds fort** **8 pieds alternés**