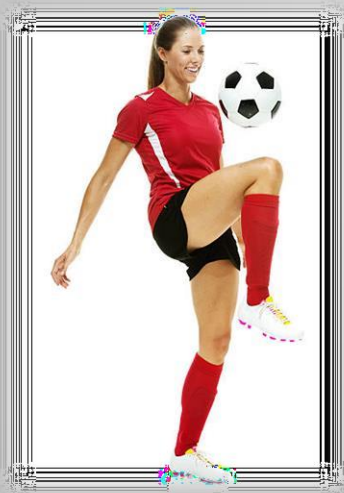




DEFI JONGLAGES U13F

2024 / 2025





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. **OBLIGATOIRE**
- Pas d'incidence au classement.
- Suivi de l'épreuve à chaque 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.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<u>Phase 3</u> Janvier à Mars	25 pieds fort 10 pieds faible	20 pieds fort 6 pieds faible
<u>Phase 4</u> Avril à Juin	30 pieds fort 15 pieds alternés	25 pieds fort 8 pieds alternés

